



牛奶炖蛋 (烹調時間:30 分鐘)

新手媽媽產後身體較虛弱，胃口也比較差，可以試試這款牛奶炖蛋，口感香滑細膩，入口即溶！豐富的蛋白質，加上足夠的鈣及維他命，是一款絕佳的營養甜品。

🏠 材料及份量：(1 - 2 人分量)

蛋	2 隻
水	250 毫升
Anmum™ LACTA™ 授乳期奶粉	45 克
冰糖	1 湯匙

做法：

1. 雞蛋加入冰糖打發，讓糖充分溶解，靜置 3 分鐘。
2. 蛋液過篩，去掉固體及雜質。
3. 將 Anmum™ LACTA™ 授乳期奶粉溶解於溫水中，加入蛋液中混合。倒入碗內，將表面的氣泡刺破，用保鮮紙封口。
4. 煮沸一鍋水，以大火將碗隔水蒸 3 分鐘，轉中小火蒸 10 分鐘。
5. 關火後別開蓋，繼續燜煮 5 分鐘即成。

溫馨提示：

要蒸出口感細緻的炖蛋？緊記蛋液需過篩，蒸煮時要封好碗口，以免倒汗水滴在燉蛋表面上，造成表面凹凸不平。另外，小火慢蒸能讓蛋白質慢慢凝固而不過熟。同時，也要注意盛載蛋液的容器高低大小，也會影響蒸炖的時間，可依自己的煮食器具略略調整。如果怕味道太甜，可以自行調整冰糖分量。

Anmum™ YOU&B 全港首個懷孕及授乳媽媽飲食網站為全港媽媽提供各種懷孕週期及授乳有關的飲食資訊，當中包括營養師核準的外出飲食建議及食譜。每位媽媽的實際營養需要因人而異，以上內容為一般懷孕及授乳媽媽的飲食建議，只作參考用途。如有任何疑問，請向妳的婦產科醫護人員查詢。