



香菇扒西蘭花 (烹調時間:30 分鐘)

產後要多進補，但更要營養均衡才是正道，吃肉之餘，多吃蔬菜絕不能忽視。新手媽媽產前產後往往會有便秘問題，多吸取膳食纖維或有幫助；像西蘭花一類蔬菜更含有豐富的葉酸，可促進寶寶腦部發展；更含大量硫化物和硒，具有抗癌、抗老化及增強免疫力等多種功效。

材料及份量：(2 - 3 人分量)

乾冬菇	5 隻
西蘭花	250 克
雞湯	200 毫升
蔥絲	適量
薑片	適量
蠔油	一湯匙
油	適量
鹽	適量

做法：

1. 冬菇先用溫水浸泡，去蒂後洗淨備用。
2. 西蘭花洗淨切塊，放入沸水內煮至熟透，瀝乾備用。
3. 熱鑊下油，放入蔥絲及薑片略炒，加入雞湯、蠔油及鹽煮沸後，撈出薑片及蔥絲，湯保留下來。
4. 放入冬菇，慢火煨至入味後，放入西蘭花兜勻，最後再用少量粟粉勾芡即成。

溫馨提示：

西蘭花的礦物質成分特別高，如鈣、磷、鐵、鉀、鋅、錳等，而且比一般蔬菜含更豐富的葉酸，可促進寶寶腦部發展。西蘭花還有豐富的維他命 K，有助骨骼健康，吃半杯已經可以滿足全日需要。冬菇比一般蔬菜含有更多維他命 B 群，有助減少媽媽的疲倦情況，更可透過母乳傳送給寶寶助其發育成長。所以，媽媽不妨多吃冬菇及西蘭花。

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。