



牛奶粥 (烹調時間:1 小時)

偶爾想多點清淡些的菜式？來一碗牛奶粥，口感綿密，奶香濃郁。以 Annum™ LACTA™ 授乳期奶粉取代一般牛奶來製作，比一般牛奶含更豐富鈣質、維他命 A、維他命 C、維他命 E、葉酸、DHA、GA、膳食纖維，豐富鈣質外加入更多新手媽媽需要的營養素，餵哺母乳不怕缺鈣，也兼顧了飽腹感與營養需要。

🏠 材料及份量：(2 - 3 人分量)

米	100 克
Annum™ LACTA™ 授乳期奶粉	80 克
水	800 毫升
薑	5 克

做法：

1. 米先洗淨，去除雜質。
2. 鍋內放入米及水，大火煮沸後轉小火熬煮 30 分鐘。
3. 米粒脹開時，倒入已混和 Anmum™ LACTA™ 授乳期奶粉的水分，攪勻並以小火熬煮 10 - 20 分鐘，至米黏稠，溢出奶香即可。
4. 可依個人喜好，加入少許白糖或鹽食用，或加入其他乾果等。

溫馨提示：

米含有豐富的碳水化合物，能迅速地被人體消化成糖分及吸收，提供充足的熱量給腦部和肌肉，而且更有助製造母乳，所以新手媽媽切忌「戒飯」。足夠的飽腹感也能幫助新手媽媽減少吃零食的慾望，有助瘦身。想再黏稠軟糯一點，可以改用全部或部分日本珍珠米來煮製；還可以依自己口味，配搭乾果或其他配料，變成咸或甜的粥品。

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。