



## 紫米山藥粥 (烹調時間:1 小時)

偶有飽滯腹脹、消化不良？喝一碗紫米山藥粥，其中山藥也就是鮮淮山，含澱粉酶及多酚氧化酶等，具健脾益胃、幫助消化的作用；紫米則有豐富氨基酸、葉酸、鐵質及多種微量元素，有助補血。一碗喝下去，暖意舒活腸胃，可消除飽滯感。

### 材料及份量：(2 - 3 人分量)

紫米	300 克
黑芝麻	10 克
山藥	200 克

### 做法：

1. 紫米先洗淨，加水浸泡 4 小時；黑芝麻漂洗乾淨；山藥削去外皮，切小塊備用。
2. 鍋內放水煮沸，加入紫米及黑芝麻，再度煮沸後轉小火煮 40 分鐘。
3. 加入山藥塊，續煮 20 分鐘，熄火下鹽調味即成。

 **溫馨提示：**

煮製粥品前，應先將米浸泡充足，讓米粒吸收充足水份而膨脹，可節省煮製時間，口感也更佳；煮粥時應留意水與米的比例，米與水的比例約為 1：8，應避免中途加水，否則黏稠度將大打折扣。紫米含有豐富花青素，有抗衰老、美顏、維持視力的作用。紫米的纖維比較豐富，膳食纖維比白米高 4 倍。若媽媽的消化能力較弱，可以以白米代替一半紫米，或控制每次食用份量於半碗內。

Annum™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。