



蝦仁枸杞 (烹調時間:1 小時)

坐月期間日忙夜忙，想外出用餐也沒空檔？在家也能自製簡單的小炒，享受一頓有營養又充滿餐廳風味的菜式。蝦仁枸杞裡的蝦，除了充足蛋白質外，還額外提供鋅質、碘質及多種礦物質，益處多多；配合枸杞子這款食材，蘊含豐富胡蘿蔔素，可明目降脂，一碟簡單的小炒滿足新手媽媽的多種需要。

材料及份量：(2 - 3 人分量)

蝦仁	250 克
乾枸杞子	25 克
蛋白	1 隻
蔥	1 條
薑	3 片
米酒	15 克
胡椒粉	3 克
鹽	2 克
粟粉	適量
油	適量

做法：

1. 蝦仁洗淨去腸，瀝乾水分；枸杞子洗淨，用水浸泡；蔥切碎，薑拍散放入碗內，加入少量水分拌勻。
2. 用適量鹽、蛋白及粟粉混和，將蝦仁沾上蛋液。
3. 以小碗放入薑蔥水，加入米酒、胡椒粉、油、鹽及粟粉混和。
4. 熱鍋下少許油，把蝦仁放入略兜，小心攪拌避免黏在一起，熟透後先撈起上碟。
5. 洗淨鍋具，倒入薑蔥水及枸杞子浸泡的水，水滾時撒上枸杞子，至略稠身時淋於蝦仁上即成。

溫馨提示：

擔心海鮮會導致敏感？暫時未有足夠科學研究，指食用海鮮會導致敏感或濕疹。除非新手媽媽自身對海鮮有過敏反應，否則不需要刻意戒絕海鮮。蝦仁含有豐富的蛋白質、鋅質、碘質，有助寶寶發育。過度節食反而會引致營養不良。另外，枸杞子如出現酒味，代表已變質，切勿服用。

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。