



三文魚蔬菜批 (烹調時間: 1.5 小時)

法式鹹批(Quiche) 是法國的經典小食，做法隨意，可以按喜好添加材料。這次在香脆可口的批皮中，加入三文魚和菠菜，令人食指大動。菠菜含有豐富的營養，維他命 C、蛋白質、鈣質和鐵質等，尤其適合餵哺母乳的媽媽食用，除了可預防貧血之外，BB 也可以通過母乳吸收，預防腸出血。三文魚含豐富蛋白質和 DHA，媽媽每週進食 2 次，可使母乳含有足夠的 Omega-3，促進 BB 的腦部和眼睛發育。

材料及份量：(4 人分量)

現成批皮	1 大片
三文魚	150 克
菠菜	100 克
雞蛋	2 隻
Anmum™ LACTA™ 授乳期奶粉	75 克
水	400 毫升
羅勒葉	少許

黑胡椒	少許
鹽	少許

做法：

1. 現成批皮先放在室溫 10 至 15 分鐘放軟，同時預備 6 吋批模，並抹上一層牛油，備用。
2. 預熱焗爐 200°C。
3. 將現成批皮鋪在批模上，用叉在批皮上刺孔，放入焗爐烤 15 分鐘，塗上蛋漿後再烤 2 分鐘後取出，備用。
4. 菠菜洗淨切段，放入鹽水煮半分鐘，瀝乾，備用。
5. 三文魚切塊，以中火煎香，備用。
6. 將 75 克 Anmum™ LACTA™ 授乳期奶粉用 200 毫升的溫水沖開，然後加入雞蛋、黑胡椒和鹽拌勻成蛋漿。
7. 將菠菜和三文魚放入烤好的批皮，再倒入蛋漿至 8 成滿，面層放上羅勒葉調味，放入焗爐烤約 30 分鐘至蛋漿凝固，脫膜後即可享用。

溫馨提示：

由於人體無法自行製造 DHA，故必須從飲食中攝取。母乳媽媽每週進食 2 次含豐富 Omega-3 的三文魚，可從母乳將 DHA 傳送給 BB，以促進他們的腦部發展。不論是生的三文魚或煙三文魚，容易受到李斯特菌感染，李斯特菌雖然不會經母乳傳給 BB，但媽媽有可能會出現腹瀉症狀，因此必須確定三文魚已徹底煮熟方可食用。除了三文魚之外，也可以用雞肉、蝦仁等其他食材取替，增加菜式變化。

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。