



三色甜椒炒牛肉片 (烹調時間: 30 分鐘)

三色甜椒炒牛肉片是一道色香味俱全的菜式。甜椒色彩鮮艷，配上健康的牛肉片和蘆筍，能增進食慾。蘆筍含有豐富的葉酸，能夠促進細胞分裂和組織生長。牛肉富含鐵質、鋅及優質蛋白質，營養成份容易被人體吸收。母乳媽媽吃這道菜，能提升乳汁的營養價值。

材料及份量：(2 人分量)

蓮藕	200 克
牛肉	250 克
蘆筍	100 克
紅甜椒	半個
黃甜椒	半個
綠甜椒	半個
蔥	1 條
生薑	2 片
黑胡椒	少許

鹽

少許

做法：

1. 牛肉洗淨，切片，加入適量生抽、老抽、生粉、糖、麻油和胡椒粉醃 10 分鐘以上，備用。
2. 三色甜椒洗淨，去籽，切角塊形；蘆筍洗淨，切段，用鹽水灼熟；生薑洗淨，備用。
3. 熱鍋下油，炒三色甜椒，加鹽調味，炒熟後可先盛起。
4. 燒鍋後用油爆香薑片，加入牛肉片炒至熟透，再倒入三色甜椒和蘆筍炒勻，加入少許蔥和黑胡椒調味，即可上碟。

溫馨提示：

牛肉含有豐富鐵質和鋅質，攝取足夠的鐵質能夠維持血紅蛋白正常運作，以輸送血液至腦部及其他器官，使身體精力充沛。母乳媽媽對鋅的需求比懷孕期間高，而牛肉富含鋅，正是她們的好選擇。母乳中的鋅對 BB 的神經系統和免疫系統發育尤其重要。甜椒含有大量的鉀質、維他命 C 和 E，但烹調時間太長會流失大部分的維他命 C，建議在最後的煮食步驟才加入，並用大火快炒，以保留食物中的營養素。

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。