



## 意式肉醬意粉 (烹調時間: 75 分鐘)

歐陸風情濃厚的意式肉醬意粉，肉醬主要由番茄製成，能提供充足維他命予母乳媽媽。所含茄紅素，能增加母體抵抗力，促進 BB 發育成長。茄紅素更可壓制紫外線照射皮膚時產生的自由基，除能預防癌症，更有助延緩衰老，對愛美的母乳媽媽而言，無疑是一天然護膚品。意粉富含碳水化合物，而且屬於低升糖指數食物，能令血糖平穩，讓母乳媽媽增加飽肚感，減少進食垃圾小食的慾望。

### 材料及份量：(2 - 3 人分量)

意粉	280 克
番茄	2 個
洋蔥	1 個
蒜頭	2 顆
免治牛肉或免治豬肉	500 克
罐頭番茄	1 罐
橄欖油	適量
芝士粉	適量

鹽	少許
糖	少許
Anmum™ LACTA™ 授乳期奶粉	36 毫升

### 做法：

1. 把洋蔥切成小塊，番茄去片切粒，備用。
2. 往鍋子加入橄欖油，爆開蒜頭，加入免治肉及洋蔥，小火炒熟。
3. 加入番茄粒，繼續拌炒。
4. 倒入罐頭番茄，拌勻。
5. 加清水淹過所有食材，燉煮至少 1 小時。每隔十數分鐘，便要攪拌一次，避免黏鍋。
6. 煮開，加入適量沖調過後的 Anmum™ LACTA™ 授乳期奶粉。
7. 放鹽和糖調味，肉醬完成，備用。
8. 在沸水裡放少許鹽，加入意粉，然後用筷子攪散。
9. 意粉煮軟後，盛出，澆上肉醬，按喜好撒芝士粉，完成。

### 溫馨提示：

烹調肉醬意粉時，不妨加入更多蔬菜，除可增加飽肚感，還能吸收當中豐盛的維他命 C 與膳食纖維。而加入沖調過後的 Anmum™ LACTA™ 授乳期奶粉，可為整道料理增加香滑口感，營養亦更充分。若選用免治牛肉為肉醬餡料，能攝取豐富鐵質，有助生產血紅蛋白，讓母乳媽媽精力充沛。牛肉亦含鋅質，可強化人體免疫系統，對母乳媽媽自身抵抗力、BB 神經及免疫系統發育均有一定裨益。另外，免治牛肉鈉含量較一般加工肉低，盡可安心享用。但無論哪種有營食物，均不宜過量攝取，故母乳媽媽進食時，宜以營養均衡為大原則。

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。