



椰香南瓜香芋煲 (烹調時間: 45 分鐘)

椰香南瓜香芋煲是一別具營養價值的蔬菜煲。甘甜可口的南瓜和芋頭，屬高纖低熱量的蔬菜，適合想控制體重的母乳媽媽進食。適量攝取有助促進腸道蠕動，改善母乳媽媽常有的便秘問題。兩者皆蘊含豐富鉀質，可有助減少水腫的問題。

材料及份量：(4 人分量)

南瓜	300 克
香芋	300 克
芹菜	適量
蒜頭	2 顆
椰奶	125 毫升
Anmum™ LACTA™ 授乳期奶粉	36 毫升
鹽	少許
糖	少許

做法：

1. 把南瓜和芋頭洗淨去皮、去籽，然後切粒。蒜頭去衣洗淨。備用。
2. 爆開蒜頭，加入芋頭，隔水蒸約 10 分鐘。
3. 加入南瓜，轉小火慢炖約 10 分鐘。
4. 待芋頭和南瓜煮至軟身，可加入芹菜，再倒入椰奶和 Annum™ LACTA™ 授乳期奶粉（經熱水沖調）。
5. 放鹽和糖調味，均勻攪拌，煮沸至至醬汁略稠即可享用。

溫馨提示：

雖然芋頭營養豐富，但母乳媽媽不宜多吃。因為芋頭澱粉含量高，一碗的芋頭已經有大約 187 卡路里，和一碗白飯的熱量相若。過量食用會誘發脹氣，或致消化不良，影響母乳製造。

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。