



冬菇木耳肉絲炒米粉 15分鐘

冬菇木耳肉絲炒米粉營養全面，其中黑木耳含有大量鐵質、蛋白質，是孕媽媽預防及紓緩貧血宜多進食的優質補鐵食材；冬菇更含有一種名為麥角固醇的成分，經人體吸收、日光照射後可轉化成維他命 D，有助鈣質吸收。椰菜、紅蘿蔔則有大量膳食纖維、磷、鉀，配上碳水化合物、蛋白質豐富的米粉及瘦肉，孕媽媽所需的各種營養都能得到滿足。

材料及份量：(4 人分量)

冬菇 4 隻

黑木耳 5 隻

豬肉 400 克

椰菜 50 克

紅蘿蔔 50 克

米粉 240 克

芥花籽油 2 湯匙

鹽 半茶匙

豉油 1 茶匙

做法：

1. 米粉用熱水浸軟，瀝乾水分。
2. 冬菇及黑木耳各自用水浸軟，洗淨切絲。浸冬菇水留用。
3. 椰菜、紅蘿蔔、豬肉洗淨切絲。
4. 鑊中加入適量油，爆香冬菇絲、木耳絲及肉絲，放入椰菜絲及紅蘿蔔絲，炒至軟身。
5. 放入米粉一起炒，最後下適量浸冬菇水、少許鹽及豉油與米粉炒勻即可上碟。

溫馨提示：

黑木耳含有非常豐富的鐵質，想減少肉類攝取同時補充足夠的鐵質，或是茹素的孕媽媽，黑木耳都是理想的鐵質來源。黑木耳浸水洗軟後可去除中間較硬身的位置，吃起來會更爽脆。

Anmum™ YOU&B 孕媽媽飲食網站為全港孕婦提供各種懷孕週期有關的飲食資訊，當中包括營養師核準的外出飲食建議及食譜。每位孕媽媽的實際營養需要因人而異，以上內容為一般孕媽媽的飲食建議，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。