



## 南瓜紫米露 60分鐘

南瓜紫米露以南瓜及黑糯米為主要食材，對於預防妊娠不適很有幫助。南瓜含有豐富的膳食纖維，能幫助腸道蠕動，可預防及紓緩便秘；其多種維他命及礦物質則有提高免疫力的作用；而南瓜的膳食纖維亦會令血糖比較平穩，有助妊娠糖尿病患者控制血糖。而被稱為紫米的黑糯米則富含鐵質，有預防貧血的作用；含有維他命 B 群，能夠促進新陳代謝，強健體魄。

### 材料及份量：(4 人分量 )

南瓜 200 克

黑糯米 150 克

冰糖 20 克

溫開水 30 毫升

Anmum™ 孕婦奶粉 10 克

## 做法：

1. 將 Anmum™ 孕婦奶粉用溫開水沖泡。黑糯米用水浸泡約 3-4 小時備用。
2. 南瓜去皮切塊，放入鍋中蒸熟，再用湯匙或叉壓爛成南瓜蓉。
3. 煮沸一鍋水，加入黑糯米，滾起後轉小火，加入冰糖煮約 30 分鐘。
4. 關火後焗約 30 分鐘。
5. 鍋內加入約 250 毫升水，放入南瓜蓉及適量冰糖將南瓜蓉煮至溶化。
6. 用碗盛起煮溶的南瓜蓉，黑糯米放中間，倒入奶即成。

### 溫馨提示：

由於黑糯米較硬及難消化，故在煮食前要先浸泡以便煮至軟脆。不過，其營養成分大部分在表皮，所以亦不宜浸泡太長時間，以免營養流失。

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。