



## 煎三文魚檸檬沙律 30分鐘

煎三文魚檸檬沙律用上火箭菜與羅馬生菜，皆富含有助小寶寶腦部中樞神經發展的葉酸，其中火箭菜的鈣質含量特別高，可滿足孕媽媽的營養需要。橙與檸檬的清新味道可增進食慾，而且維他命 C 豐富，幫助鐵質吸收及增強抵抗力。三文魚蘊含多種維他命、礦物質和 Omega-3 不飽和脂肪酸，有效降低膽固醇，對小寶寶腦部發展尤其有幫助。

### 材料及份量：(4 人分量 )

香橙 2 個

火箭菜 100 克

羅馬生菜 100 克

合桃碎 30 克

初榨橄欖油 40 毫升

鮮榨檸檬汁 60 毫升

新鮮三文魚柳 400 克

鹽 適量

白胡椒 適量

## 做法：

1. 三文魚柳洗淨抹乾，用鹽及白胡椒輕抹魚身待用。
2. 橙去皮、去囊及去核，切成小塊。
3. 火箭菜及羅馬生菜洗淨後，瀝乾水分並撕成小片。
4. 將初榨橄欖油與鮮榨檸檬汁混合，加入鹽及胡椒調味。
5. 以中火燒熱平底鍋，放入三文魚柳兩面各煎 3 至 5 分鐘後起鍋。
6. 在橙肉、火箭菜及羅馬生菜、合桃碎加入已備好的沙律汁，拌勻後與三文魚一同上碟。

## 溫馨提示：

必須留意沙律菜標籤上的食用期限，避免選購即將過期的食物，而且進食前要徹底洗淨。三文魚是高蛋白、低熱量的優質肉類，當中的 EPA 和 DHA 是腦部發展的重要元素，不過由於生三文魚的含菌量較高，孕媽媽為免受感染，必須將魚肉徹底煮熟方可進食，建議用香焗或煎製的方法烹調。

初榨橄欖油使用冷壓方式榨取油分，不經化學蒸餾及高溫處理，保留豐富營養及香味，但沸點較低，故只適合涼伴、沙律及低溫煮食。

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。