



韓式炒粉絲 15 分鐘

韓式炒粉絲是一道對小寶寶發育及孕媽媽甚為有益的美食，當中瘦牛柳含有的鋅可維持小寶寶免疫系統正常運作；菠菜更含有葉酸、鐵質、鉀等，是預防小寶寶神經管缺損、孕媽媽貧血及水腫的必需營養素；而洋蔥不但熱量低，更含有多種硫化物，有防癌效用，有助預防妊娠糖尿病。烹調時加入少許韓式甜辣醬，亦能促進孕媽媽食慾！

材料及份量：(4 人分量)

- 韓式粉絲 200 克
- 瘦牛柳 400 克
- 菠菜 100 克
- 紅蘿蔔半個
- 洋蔥半個
- 雞蛋 1 隻
- 蒜頭 2-3 瓣
- 蔥少許
- 白芝麻 1 茶匙

韓式甜辣醬 2 湯匙

芥花籽油 2 湯匙

做法：

1. 材料洗淨，紅蘿蔔、洋蔥、蔥切段，蒜頭切片。
2. 粉絲用熱水浸軟，撈起瀝乾水分。
3. 鍋中倒進芥花籽油，放入蒜片爆香，加入紅蘿蔔、洋蔥炒香，最後加入菠菜、瘦牛柳一起炒。
4. 待瘦牛柳炒至半熟時加入粉絲和韓式甜辣醬炒勻。
5. 最後加入蔥段及蛋絲略炒，撒上白芝麻便大功告成。

溫馨提示：

瘦牛柳富含鋅、鐵、維他命 B 群等營養素，將其切成薄片，口感更佳，配合菠菜、洋蔥等蔬菜一起進食，讓孕媽媽能吸收更均衡的營養。

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。