



馬鈴薯磨菇忌廉湯 30分鐘

馬鈴薯磨菇忌廉湯香氣濃郁，能補充孕媽媽和小寶寶所需的能量和營養素。其中馬鈴薯的維他命 B6 可緩解孕吐症狀，而磨菇富含人體必需氨基酸、礦物質、維他命等，其蛋白質含量比一般蔬菜高，且不含膽固醇，是一種低脂高纖的保健食材。

材料及份量：(6 人分量)

Anmum™ 孕婦奶粉 112.5 克

磨菇 250g

馬鈴薯 1 個

洋蔥半個

上湯 600ml

鮮忌廉 200ml(純忌廉)

牛油 30g

低筋麵粉 3 湯匙

鹽 1/2 茶匙

黑胡椒 1/2 茶匙

做法：

1. 洋蔥切碎；馬鈴薯去皮後與蘑菇一起切成小丁。
2. 以中火熱鍋，用牛油將洋蔥炒至透明，加入蘑菇略炒。
3. 加入上湯和馬鈴薯，轉小火煮 10 分鐘。
4. 一邊攪拌一邊加入已過篩的麵粉及 Anmum™ 孕婦奶粉，直至沒有粉粒為止。
5. 加入鮮忌廉、鹽及黑胡椒，煮至微沸即可。

溫馨提示：

蘑菇含有天然的谷氨酸鈉，烹調後能提升鮮味，故菜式的調味料可酌量減少。蘑菇必須徹底煮熟方可食用，否則容易引起腹瀉。

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。