



紅豆薏仁水 (烹調時間:2 小時)

新手媽媽既要多喝水，又要去水腫？紅豆薏仁水就辦得到！紅豆與薏仁含有鉀質，是溫和的利尿劑，有效排清體內多餘的水分，還有足夠的膳食纖維可以潤腸通便，讓您輕鬆重拾健美身段。同時，紅豆還富含葉酸，幫助寶寶腦部發展，真正一物多用。

材料及份量：(1 人分量)

紅豆	1 湯匙
薏仁	1 湯匙
無糖豆漿	300 毫升
水	200 毫升
片糖	適量

做法：

1. 先將紅豆及薏仁先洗淨，再浸泡最少 4 小時。
2. 小鍋中煮沸無糖豆漿及水，加入紅豆及薏仁後轉慢火，煮 1 小時或以上至柔軟綿密。
3. 熄火後加入片糖調味即成。

溫馨提示：

薏仁能夠祛濕排毒，因為當中含有豐富鉀質，可以排走多餘的水腫，並含有豐富的纖維，預防便秘。建議要連同紅豆和薏仁一同進食，才能完全吸收當中的營養素。

Annum™YOU&B 全港首個懷孕及授乳媽媽飲食網站為全港媽媽提供各種懷孕週期及授乳有關的飲食資訊，當中包括營養師核準的外出飲食建議及食譜。每位媽媽的實際營養需要因人而異，以上內容為一般懷孕及授乳媽媽的飲食建議，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。