



栗子炆肉排 (烹調時間:2 小時)

葉酸與胡蘿蔔素，對寶寶腦部及視力發育大有幫助，新手媽媽可以多吃栗子來吸收這些營養，透過母乳將好處帶給孩子；同時，栗子中豐富的鉀質還有助去水腫，栗子對新手媽媽益處多多，常吃也不怕！

材料及份量：(2 - 3 人分量)

栗子肉	100 克
肉排	200 克
杞子	50 克
冬菇	4 隻
蒜頭	4 粒
鹽	適量

做法：

1. 栗子先去殼去衣，洗淨備用；冬菇及杞子洗淨，浸泡清水 30 分鐘；蒜頭去衣洗淨，備用。
2. 肉排洗淨，切成小塊，用調味料，包括生抽、鹽及糖，略醃製 30 分鐘或以上。
3. 熱鑊下油，先爆香蒜頭，再加入肉排爆炒。
4. 倒入清水、栗子及冬菇，大火煮沸後轉中小火，炆至肉排和栗子熟透。
5. 把杞子連水加入，煮沸後，熄火下鹽調味即成。

溫馨提示：

杞子體積小小，原來對眼睛非常有益！它蘊含的胡蘿蔔素和玉米黃素，都是眼睛保健的必須營養。中醫亦將杞子視為養肝明目的藥材，俗稱為「明眼子」，中西醫的理論不謀而合。同時，它也有提升免疫力、降血壓、美顏之用，小配角卻有大用途！

Anmum™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。