



南瓜瘦肉粥 (烹調時間: 45 分鐘)

南瓜瘦肉粥味道香甜可口，更是一道低熱量又健康的養生粥。南瓜的胡蘿蔔素含量特別豐富，餵哺母乳的媽媽應一星期進食 2 次南瓜或其他橙黃色類蔬菜，能幫助 BB 生長發育，以及維持免疫系統的正常運作。除了加入高蛋白質低脂的瘦肉，還特別配上杞子，它含有大量胡蘿蔔素和維他命等，令菜式的營養更加豐富。

材料及份量：(4 人分量)

南瓜	半個
瘦肉	半斤
白米	2 杯
水	1500 毫升
杞子	4 至 8 克

做法：

1. 洗淨白米，放入煲中加水煮成粥。
2. 南瓜洗淨去皮，切粒；杞子略為沖洗；將瘦肉汆水，備用。
3. 待粥煮至八成熟後，加入南瓜煮至軟身。
4. 加入瘦肉煮至熟透，最後加入杞子和鹽調味，即可享用。

溫馨提示：

南瓜比一般白飯高纖維低熱量，母乳媽媽可以透過食用南瓜來取代部分澱粉質的來源，更為飽肚健康。其營養豐富，含有胡蘿蔔素、維他命 E、葉酸，可透過乳汁傳送，促進 BB 免疫力和視力發展。而且南瓜有豐富鉀質，有助減少水腫。杞子富含多種營養成份，杞子內的胡蘿蔔素比紅蘿蔔還要高，而且其豐富的「玉米黃素」對維持視力、預防黃斑病變和夜盲症都非常重要。

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。