



## 生薑豚肉炒烏冬 30分鐘

生薑豚肉炒烏冬用上多種蔬菜，提供大量膳食纖維，可促進腸胃蠕動和代謝，有助紓緩孕期便秘。豬肉含有豐富的優質蛋白質及必需脂肪酸，並提供血紅素，可幫助改善缺鐵性貧血。烏冬為身體供給能量，相對其他五穀類食物較為低脂，加入薑蓉拌炒，當中所含的薑醇有助減輕孕吐情況。

### 材料及份量：(4人分量)

日式烏冬 4個 (每個 200克)

豬肉 400克

椰菜半個 (約 400克)

紅蘿蔔 1條 (61克)

本菇 1包 (100克)

大蔥半條

薑蓉 2湯匙

日本醬油 3湯匙

味醂 2湯匙

白糖 1湯匙

芥花籽油 1 湯匙  
蠔油 2 茶匙  
粟粉 2 茶匙  
鰹魚絲 5 克  
日式子薑絲 10 克

### 做法：

1. 豬肉切片後用蠔油與粟粉醃 15 分鐘。
2. 將日本醬油、味醂及白糖拌勻成調味醬，備用。
3. 用芥花籽油熱鍋，炒香薑蓉，再加豬肉、椰菜、紅蘿蔔及本菇炒熟。
4. 加入日式烏冬、大蔥及調味醬，炒勻至熟透。
5. 上碟後加上鰹魚絲及子薑絲伴吃。

### 溫馨提示：

孕媽媽可隨喜好加入子薑絲及鰹魚絲，前者味道清新開胃，而後者香氣濃郁，皆可幫助增進食慾。鰹魚絲不但有容易消化的優質蛋白，還含鉀、磷及鈣等礦物質，可促進小寶寶身體及骨骼發育。

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。