



香濃牛奶雜錦鍋 30分鐘

香濃牛奶雜錦鍋以牛肉為主料，可以預防缺鐵性貧血及增強免疫力。配料選擇多款高纖蔬菜，如南瓜、紅蘿蔔、粟米、冬菇，可刺激腸道蠕動，減少出現便秘情況。其中紅蘿蔔及南瓜含有豐富的胡蘿蔔素，能於體內轉化為維他命 A，有助維持小寶寶正常生長及發展視力。而娃娃菜有高量葉酸，攝取足夠營養以應付孕媽媽自身與小寶寶的需要。

材料及份量：(4 人分量)

Anmum™ 孕婦奶粉 150 克

溫開水 1 公升

上湯 500 毫升

鮮瘦牛肉片 300 克

洋蔥半個

粟米 1 條

番茄半個

南瓜 200 克

紅蘿蔔半條

 **Anmum™ YOU & B**

<https://youandb.anmum.com.hk/>

鮮冬菇 4 隻
娃娃菜 200 克
牛油 15g
鹽 適量

做法：

1. 將所有食材洗淨，洋蔥切成幼條，南瓜與紅蘿蔔去皮後，跟粟米與番茄一併切件。
2. 用溫開水沖泡 Anmum™ 孕婦奶粉備用。
3. 以中火熱鍋，用牛油將洋蔥炒至透明，加入上湯。
4. 煮沸後加入牛奶，再放進粟米、南瓜及紅蘿蔔，改以小火煮 10 分鐘(要注意看火，不要讓湯溢出)。
5. 加入番茄、娃娃菜、鮮冬菇與瘦牛肉片煮 3 分鐘，再以鹽調味便可。

溫馨提示：

常用於火鍋的肥牛片因為脂肪含量高，孕媽媽不宜食用，以免令過多脂肪積聚體內，引致體重超重的情況。

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。