



木瓜杏仁奶 (烹調時間: 30 分鐘)

木瓜略帶清香，味甜，很多陪月員都會使用木瓜來增加母乳量。木瓜是低熱量蔬果，100 克僅含 39 卡路里，有 1.8 克纖維，提供持久的飽充感，減少進食零食的慾望，能助母乳媽媽管理體重。其營養全面，富含維他命 A、B、B1、B2、C，木瓜酵素等，多吃可增強體質，抗衰養顏。至於杏仁奶，脂肪與熱量較牛奶為低，並含多種維他命及鈣、磷等礦物質，增強免疫力之餘，能為母乳提供營養素來源，惠及母嬰。

材料及份量：(4 人分量)

木瓜	1 個
杏仁	300 克
水	1 公升
蜜棗(去籽)	3 顆
冰糖	20 克
Anmum™ LACTA™ 授乳期奶粉	15 克

做法：

- 1.以熱水浸泡杏仁，置放一天。
- 2.為泡過水的杏仁去皮。
- 3.將冰糖與水放鍋煮沸，關火後加入 Anmum™ LACTA™ 授乳期奶粉攪拌至無顆粒狀態。
- 4.安滿奶倒入攪拌機後，加入杏仁及蜜棗，徹底拌勻。
- 5.使用紗布過濾，用力擠乾水分，杏仁奶就此完成。
- 6.木瓜去皮、去籽，切成小塊，用攪拌機拌至順滑狀態。
- 7.混合木瓜汁及杏仁奶後即可享用。

溫馨提示：

市面上雖有杏仁奶選購，惟當中會加入不少添加劑，為了健康著想，建議母乳媽媽自家沖調。而浸泡杏仁的步驟非常重要，因能降低堅果的防禦機制產物(如：植酸、酵素抑制劑)，避免它們妨礙身體攝取礦物質。另外，浸泡能軟化食物，方便去皮，為杏仁奶添加香濃口感，亦可便利身體消化。

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。