



其他菜式：星馬菜篇

星馬菜，即新加坡和馬來西亞菜。前者的飲食文化由不同種族演變而成，口味偏甜；後者則以飯和麵作主食，配以魚和肉類烹調，多用醬料。孕媽媽應如何健康地品嚐星馬菜呢？

著名的星馬菜

市面上常見的星馬菜熱量 (以每份計)：

高熱量：新加坡海南雞飯 (804kcal / 400g)

中熱量：肉骨茶 (324kcal/458g)、喇沙 (591kcal / 540g)

海南雞飯 去皮食最健康

新加坡海南雞飯用醃好的雞用上湯浸熟，配以特製醬汁和油飯食用。海南雞的雞件多選用雞胸或雞腿位置，脂肪較少，能夠滿足孕媽媽蛋白質的攝取量。但點餐多配以油飯，其高油分會令體重上升，容易誘發妊娠高血壓及妊娠糖尿病，故建議用白飯替代。椰奶在馬來西亞菜是常見的調味料，可以增加食物的香味和濃稠度。如娘惹菜經典菜式之一的喇沙，就加入大量椰奶，揉合香濃的咖喱、椰子的甜味，不過飽和脂肪含量高，易增加孕媽媽患心血管疾病的風險。肉骨茶有可能添加黑醬油和中藥材，再加入豬骨烹調而成，脂肪較高，故不建議食用。

孕媽媽健康吃星馬菜 Tips

1. 進食海南雞飯時，宜選白飯代替油飯和不吃雞皮，以減低脂肪攝取量。
2. 建議額外多點一碟白灼青菜，增加膳食纖維。

溫馨提示：

星馬菜普遍味道偏濃，運用大量香料和醬汁，孕媽媽要適可而止，以免攝取過多鈉質。

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。