



## 中菜：上海江浙菜篇

江浙指上海、蘇州、杭州一帶地區，地理位置鄰近且文化一致，所以菜系煮法相似，以煨、燉、燜、燴、蒸為主。但適合孕媽媽進食的菜式又有幾多呢？

### 著名特色上海江浙菜

以下為著名的上海江浙菜式：

高糖高油：糖醋魚塊 793 kcal (1 碟)

高脂：小籠包 374.1 kcal (1 客 4 個)、乾煸四季豆 493 kcal (1 客)

高鹽低脂：酸辣湯 172 kcal (1 碗)

低脂高纖：火腿津白 40kcal (1 小碗)

### 火腿津白酸辣湯 低熱量之選

上海菜以濃油赤醬見稱，加上以紅燒、煨、糖醋為主要烹調方式，所以卡路里較高，但只要選擇得宜，一樣可以吃得健康。例如一碗酸辣湯只有 172 kcal，材料包括竹筍、木耳、冬菇、雞蛋、豆腐、豬肉絲、茼蒿、薑絲、紅蘿蔔等，營養豐富，湯底以雞湯、辣椒油、黑醋等為主，醋有助增強免疫力和消除疲勞，令孕媽媽胃口大開，但辣椒油具刺激性，而且鈉質很高，食用一碗便達到一餐攝取的鹽分上限，建議孕媽媽進食酸辣湯時，應適可而止及與人分享。此外，

清淡的火腿津白一小碗只有 40 kcal，能為孕媽媽添加膳食纖維和葉酸，有效預防便秘。糖醋魚塊中的魚塊雖能為孕媽媽補充一定的蛋白質，且醋有開胃作用，但糖分偏高，加上魚塊經油炸後變得高熱量，建議淺嚐無妨。

## 孕媽媽健康注意 Tips

1. 小籠包的餡料有大量肥豬肉，而其他煎煮的包點含大量油脂，注重身材的孕媽媽少吃為妙。
2. 上海江浙的菜式份量較多，孕媽媽宜與人分享，以防攝取過量。
3. 一件小籠包有 93kcal，熱量較高，不妨以一件只有 37kcal 的三鮮餃子(放湯)代替，同時可多選擇上海湯年糕(473kcal 一客)或三鮮煨麵(529.3 一客)等較健康的菜式。

### 溫馨提示：

上海江浙菜的菜式多較油膩，建議少下醬油並選取較清淡的菜式。

Annum™ 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。