



中菜：四川湖南菜篇

四川菜和湖南菜(湘菜)同屬中國八大名菜之一。雖然兩地的文化不同，但菜式的共通點是味辣，菜餚可謂無辣不歡，孕媽媽又是否適合呢？

著名川菜和湘菜美食的營養

市面上常見的川菜和湘菜有以下幾種(以一碟單位計算)：

四川擔擔麵 (822 kcal)、麻婆豆腐 (634 kcal)、水煮肉片 (402 kcal)、鹹肉炒津白 (395kcal)、回鍋肉 (373 kcal)、糖醋黃魚 (369 kcal)

慎吃辣椒防刺激腸胃

湘菜和川菜的辣度層次不同，前者口味酸辣，後者則重麻辣。但一提到這兩個地方菜的特色，一定聯想到紅色的辣椒和厚厚的辣油。例如傳統川菜麻婆豆腐，食材雖然富含鈣質、蛋白質等，但在烹調過程中使用大量油分，脂肪含量高，不建議食用。若要選擇，惹味開胃的酸菜魚較為合適，它主要以鮮草魚為主料，配以四川泡椒煮製而成，不過湯底味鹹，故不宜飲用。另外可將樟茶鴨、鹽水鴨去皮後食用，有助提高蛋白質的攝取量。

孕媽媽健康吃川菜和湘菜 Tips

1. 可向餐廳調整辣度或選擇微辣的菜式，一樣可以品嚐川菜和湘菜的風味。
2. 川菜和湘菜普遍重口味、多油，除了要求少油烹調，亦建議配搭清淡的蔬菜，如川菜中的開水白菜，讓營養更均衡。
3. 餐後宜多喝水，幫助消除油膩感及減低水腫問題。

 **溫馨提示：**

湘菜和川菜以辣度聞名，特別偏好辣的孕媽媽，最好淺嗜滿足胃口，避免過度吃辣，刺激腸胃，影響消化系統。

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。