



中菜：廣府潮州菜篇

同屬粵菜的廣府菜與潮州菜，尤其重視食材的原汁原味，前者多以地方物產如家禽、野味入饌，而後者則擅長烹製海鮮，兩者皆追求清淡鮮味，非常適合孕媽媽享用。

著名廣府潮州美食的營養

常見的廣府潮州菜的菜式和營養 (卡路里以 100g 食用單位計算)：

連皮白切雞肉 (198kcal)、去皮白切雞肉 (120kcal)、蠔仔粥 (100kcal)、潮式魚蛋粉 (58 kcal)

烹調方式保留鮮味營養

粵菜以清淡鮮味的烹調方式見稱，用隔水清蒸、熱湯焯、上湯煨、清湯燉等最為著名。當中的廣府菜素有「無雞不成宴」之說，白切雞更是粵菜的代表菜式。每 100g 去皮雞肉含有 23g 蛋白質，脂肪量僅 2.6g，是低脂高蛋白的優質食材，符合孕媽媽每餐蛋白質所需。潮州菜則多用魚產作食材，當中不乏高鐵質食材，例如每 100g 蠔的鐵質含量為 9.2mg，正好滿足孕期每天需攝取 27mg 的鐵質，建議孕媽媽可進食蠔仔粥。此外，食材鮮味的潮式魚蛋粉，1 碗只有 320kcal，既飽肚又清淡，而且流質食物更有助嚴重孕吐的孕媽媽吞嚥，順利進食。

孕媽媽滋味吃廣府潮州菜 Tips

1. 部分海產的膽固醇偏高，如 100g 魷魚達 112mg，容易超出每天可攝取膽固醇的上限 300mg，不應多吃。
2. 滷製食物常見於潮州菜，烹調時會加入大量醬油調味，這些香料容易消耗腸道水分，增加出現水腫的機會，故孕媽媽盡量少吃。

溫馨提示：

廣府及潮州菜不少菜式追求品嚐食材鮮味，孕媽媽毋須額外加上其他調味料，享受食材的天然味道更健康！

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。