



中菜：福建菜篇

福建菜又名閩菜，多選用新鮮食材，口味偏甜、酸，製作細膩講究，別具風味。孕媽媽應如何品嚐福建佳餚才最健康呢？

著名福建菜的款式和營養

市面上具代表性的福建菜有以下幾種：

高熱量：炒素鵝、佛跳牆

中熱量：白炒墨魚卷

較低熱量：七星丸(肉心魚丸)、豆腐丸

佛跳牆炒素鵝熱量高

福建對飲食講究，烹調方法變化多端，無論燉、炒、焯、爆，與廣東菜的多元樣化不遑多讓。閩菜擅長烹調山珍海味，以佛跳牆最為聞名。由魚翅、鮑魚、刺參、冬菇、羊肘、乾貝、魚唇等上乘材料製成，含有豐富蛋白質，不過因為加入排骨、雞骨或雞皮一起熬製，脂肪會溶入湯底變相令熱量大增，故可淺嚐食材，但盡量不要喝湯。此外，以油炒的素鵝，由三鮮豆皮製作而成，多油高脂，熱量高，不宜多吃。若要選擇較為清淡的閩菜，孕媽媽可吃七星丸或豆腐丸入饌的菜式，以魚肉製造的七星丸，多以清湯浸伴，沒有濃烈的醬油，較為清淡可口。而豆腐

丸主要以豆腐和豬肉製作，是較健康的選擇。

孕媽媽健康吃福建菜 Tips

1. 福建菜講究甜香，菜式多使用糖醋，孕媽媽要小心攝取糖分，否則容易致肥。
2. 閩菜的烹調方式多元化，要吃得健康，建議還是多選焯、滾，少選炒、燉、爆的方式烹調食材。

溫馨提示：

港人外出用膳容易多肉少菜，而且福建菜多乾脆香口，宜另外點選一碟時令蔬菜，均衡攝取營養。

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。