



中菜：雲南菜篇

野生菇菌、過橋米線、汽鍋雞等雲南美食廣受港人歡迎，不過雲南菜味道濃郁，而且高鹽高油，孕媽媽如何才能健康地選擇呢？

著名雲南美食營養 市面上具代表性的雲南菜有以下幾種：

高纖低熱量：雲南野生菇菌 (雞油菌、羊肚菌、松茸、牛肝菌)

低脂低熱量：雲南米線 (肉片、米線、冬菇、金菇、生菜、芽菜、竹筍)

高蛋白高熱量：汽鍋雞 (雞、薑、蔥)

慎選食材 吃得有「營」安心

汽鍋雞大多加入三七、天麻、蟲草等藥材烹調，可能引致動胎氣，故孕媽媽不宜食用。至於菇菌類因含有大量多醣體，有強化免疫能力的作用，加上膳食纖維高、熱量低，非常適合改善孕期便秘問題。而 100g 過橋米線的熱量大約只有 92kcal，加上可自選少脂和適合孕期的配料，自然食得更安心。麻辣湯底不但多油，而且含鹽量高，不利孕媽媽控制體重，亦會引致水腫情況，故選擇清湯為宜，並只吃米線不喝湯，以免攝取過量脂肪。此外，懷孕期間每天所需鈣質約 1000mg，孕媽媽不妨試試雲南特色乳餅，是使用山羊奶製作而成的芝士，含有豐富鈣質，而且使用清蒸或少油煎香烹調，少油少鹽多健康!

孕媽媽享用雲南菜 Tips

1. 雲南菇菌可煮成湯，不但能溫和暖胃，還有助消化吸收菌類的營養素。
2. 可要求食肆「少米線」，或和朋友共享一碗，以降低熱量攝取。
3. 米線配料建議至少選擇一款蔬菜，如冬菇、芽菜、生菜；搭配新鮮肉更健康，首選富含蛋白質和鐵質的低脂肉類，如豬肝、牛肉、豬肉和雞肉。
4. 愈辣的食物含油量愈多外，辣味亦可能引起孕媽媽腸胃不適，故菜式應以清淡低鹽為主。

溫馨提示：

隨米線附上的腐皮，是由大豆油凝固而成，每 100g 就有 461kcal，為高熱量食物之一，故點菜時不妨要求食肆「走腐皮」。

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。