



中菜：順德客家菜篇

順德客家菜喜用新鮮食材，如河鮮、家禽，並以清蒸快炒烹調各式菜餚，以粗菜精做見稱，風味濃香鮮美。孕媽媽適合品嚐這些傳統菜式嗎？

著名順德客家美食

常見的順德客家菜式和熱量如下：

高熱量：梅菜扣肉

中熱量：鹽焗雞(去皮)、客家釀豆腐、大良炒鮮奶、乳鴿、香芋鯪魚餅

低熱量：白灼蝦、清蒸石斑、上湯浸菜苗

高鈉梅菜扣肉釀豆腐 少吃為妙

客家菜多豆腐和家禽，含豐富蛋白質和鈣質；順德食材則多魚鮮為主，含豐富微量元素和DHA，有助滿足寶寶發育所需。不過客家菜以鹹鮮的烹調方式見稱，味道濃郁，如梅菜扣肉、釀豆腐的卡路里、鈉質和脂肪都相當高，增加了孕媽媽超重和水腫的風險。至於鹽焗雞雖然含鈉量較高，但並非精製肉類，只要去皮食用亦可輕嚐。縱然順德菜熱量較低，不過畢竟每間食肆添加的油分都不同，建議孕媽媽可點選上湯浸菜苗等熱量低的清淡之選，而且綠葉菜還豐富葉酸，非常適合孕媽媽食用呢！

孕媽媽吃順德客家菜 Tips

1. 梅菜扣肉等菜式有大量肥肉，孕媽媽宜去肥去皮食用。
2. 順德客家美食多煎炒菜式，孕媽媽宜先用吸油紙去除油分。
3. 雖然豆腐、鹽焗雞和炒鮮奶等菜式含豐富蛋白質和鈣質，不過份量亦要適可而止。
4. 進食鹹雞和乳鴿等家禽前可去除外皮，以免吸收過多脂肪和鈉質。

溫馨提示：

順德客家菜式多含豐富芡汁，孕媽媽為免攝入大量鈉質，記得少沾醬汁食用，餐後也要補充足夠水分。

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。