



## 其他菜式：印尼菜篇

印尼是盛產香料的國家，基本上每道菜餚都會添加香料調味，例如辣椒、蔥、沙薑、蒜、石栗等，味道以辛辣濃郁而聞名，孕媽媽是否適合食用呢？

### 著名的印尼菜

市面上常見的印尼菜醬料熱量 (以每 2 湯匙 40g 計算)：

高熱量：沙嗲醬 (136kcal)、巴東牛肉醬 (92.4kcal)

### 印尼炒飯營養高 惟須小心醬料鈉質

印尼氣候適合種植大米，其中印尼炒飯就是最具代表性的菜式，食材選用雞肉或蝦肉和各種新鮮蔬菜，更會加入蝦片、青瓜和太陽蛋一起食用。雖然食材營養豐富，添加了參巴醬和甜醬油令炒飯變得香、甜和辣，但以較多的油來炒，鈉含量亦不少，故孕媽媽要適量食用。沙嗲是印尼的代表菜之一，以花生醬、椰漿和不同香料製成，因當地的信仰關係，多配牛肉和羊肉進食，不過用來製作的牛肉及羊肉脂肪會較高，而且沙嗲熱量極高，每湯匙有 5g 的油分，所用的份量較多，每人大約會攝取 2-3 湯匙，而且味道較濃，容易引起水腫，熱量也相等於一碗飯。而椰漿含飽和脂肪，攝取過量易增加壞膽固醇風險，故應適可而止。巴東牛肉是印尼招待貴賓的菜式，味道香辣酸甜，最適合伴白飯進食。牛肉經過長時間烹煮，完全吸收香料和椰漿的味道，

肉嫩入味，惟椰漿脂肪含量高，辣味也會刺激孕媽媽腸道蠕動，有機會令子宮收縮，或會影響小寶寶健康，應盡量避免進食。

## 孕媽媽健康吃印尼菜 Tips

1. 大部分的印尼菜都味道較重，多用調味及油分，所以只適合偶爾食用，而且飯後宜多吃蔬菜及水果，如香蕉、奇異果、哈密瓜等，減少攝取過多油分。
2. 進食串燒時蘸沙嗲醬要適可而止，以免攝取過多鈉質，餐後亦可多喝水和進食水果，幫助排走體內多餘的鈉質，或飲用蔬菜湯如番茄薯仔湯、薯仔紅蘿蔔湯等來消除水腫。

### 溫馨提示：

印尼人喜歡添加辣椒以增加食慾，為了小寶寶的健康著想，孕媽媽可要求食店調整辣度，最好當然不辣為佳。

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。