



其他菜式：德國菜篇

惹味的德國菜多以豬肉、牛肉和薯仔入饌，喜用醃製、油炸的方式烹調，份量看似甚多，但只要孕媽媽留心選擇，吃德國菜一樣可以吃得健康！

著名德國美食的營養

市面上具代表性的德國菜和熱量 (以 100g 單位計算，但由於每間餐廳的煮法並不相同，故卡路里亦會有所出入)：

高熱量：德國蒜腸 (鍋煮或燒烤) (約 307 kcal)

中熱量：德國鹹豬手 (醃) (約 140kcal)、蒸薯蓉 (約 83-113kcal)

烤牛扒烤雞 低卡高蛋白質之選

德國菜主要用肉類為食材，並使用大量芥末、白酒、牛油，對肉類有多種不同的烹調方法，又配合大量薯仔，一餐已非常飽足。德國的醃肉製品相當多，以德國蒜腸為例，每 100g 的脂肪可達 27.7g，而鈉含量亦為 930mg，進食時要控制份量！而德國鹹豬手本身脂肪已有 10g，鈉質為 560mg，烹調方法更多為油炸。而伴碟的薯蓉含大量碳水化合物，進食太多容易影響血糖水平，烹調時也加入不少調味，鈉含量偏高，會導致體內鈣質流失，水腫加劇！孕媽媽不妨進食烤牛扒、烤雞等較低脂及高蛋白質的肉類，並配合適量德國麵糰、麵包或蒸薯蓉，既飽

肚又相對健康。

孕媽媽健康吃德國菜 Tips

1. 孕媽媽不妨要求餐廳減鹽、少油或與親友一同分享，盡量不要一次吃太多同類食物。
2. 若晚上準備吃德國菜，孕媽媽可於早餐或午餐減少進食肉類，增加蔬菜或水果比例作補充，做到均衡營養。
3. 記得額外點多一份蔬菜，除了減少攝入鈉和脂肪外，也可補充孕媽媽的膳食纖維及鉀質，幫助排出體內多餘的鈉質。

溫馨提示：

孕媽媽食用德國菜時，最好選擇以烤焗、蒸煮等烹調方式的菜餚，避免攝取過多油分。

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。