



## 其他菜式：法國菜篇

法國菜份量少，但大部分菜式都會以牛油烹煮，熱量甚高。但只要孕媽媽選擇一些較為健康的菜式，同樣可以滋味地吃法國菜！

### 常見法國菜營養：

常見的法國菜有以下幾種 (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)：

高脂肪：煎鵝肝 (約 462kcal)、法式牛角包 (約 378kcal)、魚子醬 (約 252 kcal)

中熱量：法式牛肉清湯 (約 95kcal)

低熱量：普羅旺斯燉菜 (約 66kcal)

### 普羅旺斯燉菜 最放心的法國風味

法國菜使用的食材很廣泛，高貴如鵝肝、松露、魚子醬等，平民如薯仔、蔬菜等，其共通點是以大量牛油烹調，令菜式熱量都較高。不過，當中亦不乏健康菜式，如普羅旺斯燉菜主要以各樣蔬菜為主，含豐富的維他命 A、C 以及鐵質，而且 100g 只有約 66kcal，符合孕媽媽每天需要吃 3-5 份蔬菜的要求。另外，法式牛肉清湯亦是不錯的選擇，但鈉質較高，每 100g 含 264mg 鈉質，宜適量飲用以免水腫。

## 孕媽媽有營吃法國菜 Tips :

1. 為了令牛角包口感更鬆化，在製作過程中加入大量牛油，選擇法國麵包(1 片 46 kcal)會更為健康、低脂。
2. 法式洋蔥湯以大量牛油炒香洋蔥，並灑上大量芝士，熱量較高。相反，牛肉清湯及馬賽海鮮湯是更健康的選擇，馬賽海鮮湯主要是魚湯配以魚塊、番茄烹調，含大量維他命 C 和魚油，較為有益健康。
3. 法國菜愛用大量醬汁，鈉含量及熱量偏高，建議要求餐廳減少醬汁。

### 溫馨提示：

法國菜有一定的上菜順序，因此大多法國餐廳只會供應套餐，對於部分胃口較小的孕媽媽來說，份量可能過多。可以的話，單點菜式會更佳。

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。