



韓國菜：石頭窩飯/拌飯篇

拌飯除了使用一般容器盛載外，亦會使用石鍋，由於其使用大量麻油，屬高熱量的食物，進食時應留意份量。

石頭鍋飯/拌飯食材一覽

常見的石頭鍋飯/拌飯主要有雜錦、牛肉、雞肉等主要款式選擇：

高纖維：雜錦石頭窩飯/拌飯 (芽菜、菠菜、紫菜、紅蘿蔔、青瓜、窩蛋、牛肉)，熱量 846kcal

高鐵質：牛肉石頭窩飯/拌飯 (牛肉、木耳、豆芽、雞蛋)，熱量 861kcal

高蛋白質：雞肉石頭窩飯/拌飯 (雞肉、豆芽、雞蛋)，熱量 940kcal

雞牛菜主菜 營養豐富

雜錦石頭窩飯/拌飯中的菠菜和紫菜含豐富葉酸及碘質，孕婦每天要攝取的葉酸為 600 μ g，1 天 350g 的綠葉蔬菜已能取得所需葉酸。此外，懷孕初中後期，每日所需鐵質是 27mg；牛肉、木耳是鐵質的主要來源，1 塊約 80g 的牛肉已含 2.2mg 鐵質，故可從牛肉石頭窩飯/拌飯中取得鐵質。1 塊約 80g 的雞胸已含 15.6g 蛋白質，故雞肉石頭窩飯/拌飯是孕婦不錯的選擇。雞肉石頭窩飯/拌飯亦蘊含豐富葉酸及鈣質，有助小寶寶神經及骨骼等發展，整個孕期都適合孕媽媽進食。

孕媽媽吃石頭鍋飯/拌飯 Tips

1. 焦黑的飯焦會產生致癌物質，孕媽應 盡量不要吃石頭窩飯中的飯焦。
2. 韓式拌飯通常都會加一些辣椒醬拌著吃，建議孕媽媽不要放入太多醬料，以免攝取太多鹽分。
3. 有些餐廳會預先用麻油及鹽醃製蔬菜，及在石頭窩飯的鍋底塗抹一層麻油。例如 1 碗牛肉石頭鍋飯熱量因可 高達到 860kcal，加上拌飯本身的份量較多，建議孕媽媽進食時將份量減半。

溫馨提示：

石頭窩飯或拌飯一般都會加 1 個 生雞蛋或半生熟的煎蛋於飯上面，未經煮熟的雞蛋可能含有沙門氏菌，孕媽媽在外吃時，應讓餐廳把蛋煎熟，或不要蛋。

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。