



## 香港特色：車仔麵篇

車仔麵是香港地道美食，粉麵、配料和湯底選擇眾多，不過車仔麵總是味道行先，營養其次。假若孕媽媽選擇得宜，一樣可以零罪惡感地盡情品嚐車仔麵！

### 車仔麵常見配料熱量 (以 100g 為食用單位計算)

高熱量高脂：豬大腸 (196kcal)、雞翼 (203kcal)、豬皮 (544kcal)、豬頸肉 (577kcal)、豬耳 (176kcal)、牛腩 (336kcal)

中熱量：牛丸 4 粒 (40kcal)、豬紅 (55kcal)

低熱量：菜心 (25kcal)、菠菜 (24kcal)、莧菜 (13kcal)、油麥菜 (15kcal)、唐生菜 (14kcal)、鮑魚菇 (11kcal)、金菇 (23kcal)、冬菇 (56 kcal)

### 低脂粉麵+清湯乃健康之選

豬腳、豬大腸、雞翼的熱量很高，每 100g 已接近 1 碗白飯(200 kcal)的熱量；豬頸肉更高達 577kcal，若加上濃烈湯汁，熱量相當驚人！丸類等食品的熱量雖然不高，但其鈉質含量高，而且添加不少防腐劑，孕媽媽要多加注意出現水腫和妊娠高血壓的機會。米粉每碗有 173kcal，而烏冬每碗為 160kcal，同屬較低脂的粉麵選擇，而且一碗已有一定飽肚感，不會多吃。至於即食麵在製作過程中加入大量油分，故熱量和脂肪甚高，1 個已達 445kcal。普遍港人愛加

腩汁、咖喱汁或沙嗲汁，但脂肪含量很多，麻辣湯底亦相當多油，因此清湯乃上等之選。若孕媽媽嫌清湯太乏味，可以加入少許胡椒豐富味道。

### 孕媽媽滋味健康吃車仔麵 Tips

1. 盡量不要連湯進食，以免增加鈉質攝取量。
2. 坊間有素食車仔麵店，提供較健康的紅麴麵、黑米麵或蕎麥麵。
3. 最少有 1 款餸為蔬菜類或是多點 1 碟全走的油菜，增加攝取膳食纖維。

#### 溫馨提示：

宜小心選擇環境衛生良好的車仔麵店，確保食物質素和所有配料全熟。

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。