

让中式烹饪更健康的小贴士：简易指南

为您和您的家人烹制更健康的餐食，只需以下三个步骤：

- 1 选用更健康的食材
- 2 选用更健康的烹饪方式
- 3 选用合适的食物份量

1. 选用更健康的食材

尝试使用以下这些更健康的替代品：

脂肪与油类

不要用：	选用：
黄油或印度酥油 (ghee)	由橄榄油、菜籽油或葵花籽油制成的涂抹酱、牛油果或 100% 坚果酱
棕榈油或椰子油	橄榄油、菜籽油、葵花籽油、花生油或葡萄籽油
奶油	低脂原味酸奶、低脂里科塔奶酪 (ricotta)
蛋黄酱	橄榄油拌意大利香醋 (balsamic vinegar) 或柠檬汁
椰浆 (coconut milk) 与椰子奶油 (coconut cream)	淡椰浆与椰子奶油、豆浆或嫩豆腐 *

奶制品

不要用：	选用：
全脂奶	低脂 / 脱脂奶、加钙豆奶或不加甜味剂的植物奶
奶油奶酪 (cream cheese)	减脂里科塔奶酪 (ricotta)、低脂乡村奶酪 (cottage cheese) 或超低脂奶油奶酪
硬质干酪	减脂奶酪、帕尔玛干酪 (parmesan) 或坚果奶酪 (nut-based cheese)
酸奶	低脂天然纯酸奶或低脂酸奶



* 将嫩豆腐研磨至糊状，可以在亚洲菜式或咖喱中替代奶油，这样饱和脂肪含量更少，蛋白质含量更高。

如需获取此份资料，请浏览网站：ndss.com.au

面包、稻米、谷物与面粉

不要用： 选用：

白面包、甜馅小面包或白馒头 含谷物或种籽颗粒的面包或含多种谷物 (multigrain) 的面包、全麦酸面包 (sourdough)、黑麦 (rye) 面包或含多种谷物的小面包

短粒米、中粒米或泰国香米 (jasmine rice) 澳大利亚多格拉米 (Doongara) 或印度香米 (Basmati rice)、藜麦 (quinoa)、大麦 (barley)、翡翠麦 (freekeh)、碎麦 (burghul)、珍珠古斯米 (pearl couscous)、荞麦、绿豆粉丝或米粉米线

精白面粉 全麦面粉、坚果粉，或将全麦面粉与精白面粉一比一混合

奶油酥皮 (shortcrust) 或千层酥皮 (puff) 类点心 妃乐酥皮 (filo) 点心 (不刷油，改刷蛋白或牛奶)、减脂千层酥皮 (puff) 点心，或用全谷面包 / 碾碎的坚果 / 低 GI 的稻米来做饼皮

肉类、禽类与鱼类

不要用： 选用：

肥肉 切去了明显脂肪的瘦肉，或精瘦绞肉酱。

带皮禽肉 去皮的鸡、鸭或火鸡胸肉或大腿肉、或在烹饪前去除鸡、鸭或火鸡的皮

香肠 瘦肉肉饼或肉丸

加工肉类熟食，例如腊肠、培根、腌制香肠或火腿肉 烤瘦肉、火鸡或鸡胸肉

炸鱼或裹面包糠炸鱼 鲜鱼或水浸鱼罐头

2. 选用更健康的烹饪方式

下一步是选用更健康的烹饪方式。

烹制瘦肉、无皮鸡肉、鱼肉及蔬菜时：

- » 选用低脂烹饪方式，例如蒸、微波加热、快炒、水煮、炙烤 (grill) 或烧烤
- » 使用不沾锅与橄榄油、菜籽油或烹饪油喷雾
- » 蔬菜尽可能不要去皮，以便摄入更多纤维
- » 勾芡酱汁 (如玉米淀粉) 也是碳水化合物。用量要少，或者可以不用。

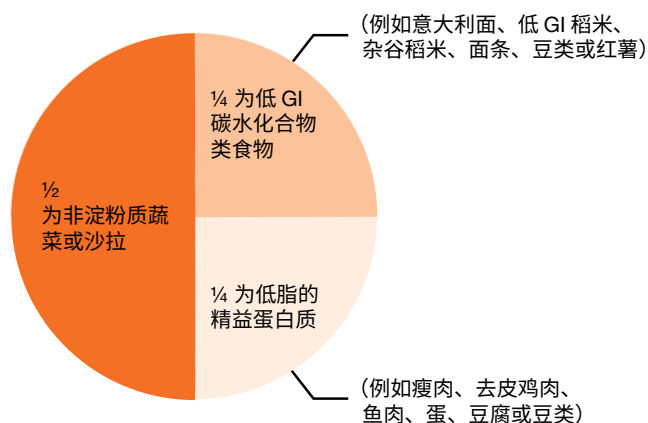
烹饪时减少用盐量：

- » 含盐量高的调味料用量要少，例如酱油、蚝油、鱼露、味噌或豆瓣酱
- » 用新鲜或干的香草、香辛料、大蒜、辣椒、姜、醋、柠檬汁或青柠汁提味。

3. 选用合适的食物份量

最后一步是选用合适的食物份量。食物份量对于管理糖尿病与体重有着重要的作用。请向营养师咨询适合您的食物份量。

一日三餐可以按照以下比例来搭配食物：



NDSS 与您

通过 NDSS 可使用多种服务及支持，帮助您管理糖尿病。这包括通过 NDSS 帮助热线和网站提供的糖尿病管理相关信息。所提供的产品、服务以及教育计划可以帮助您管理好糖尿病。