

中式健康烹飪秘訣：快速指引

下列三個步驟助您烹調健康菜式，讓自己和家人均能享受美食：

1

選擇更健康的食物種類

2

選擇更健康的烹飪方式

3

選擇合適的份量

1. 選擇更健康的食物種類

換為下列更健康的選擇：

油脂、食用油

與其選擇：

牛油或酥油

不如選擇：

橄欖油、芥花籽油或葵花油塗抹醬，牛油果或 100% 花生牛油

棕櫚油或椰子油

橄欖油、芥花籽油、葵花油、花生油或葡萄籽油

忌廉

低脂純乳酪、低脂乳清芝士

蛋黃醬

混合意大利黑醋或檸檬汁的橄欖油

椰奶和椰子忌廉

低脂椰奶和椰子忌廉、豆奶或嫩滑豆腐*

奶類製品

與其選擇：

全脂奶

不如選擇：

低脂奶／脫脂奶、加鈣豆奶或無糖植物奶

忌廉芝士

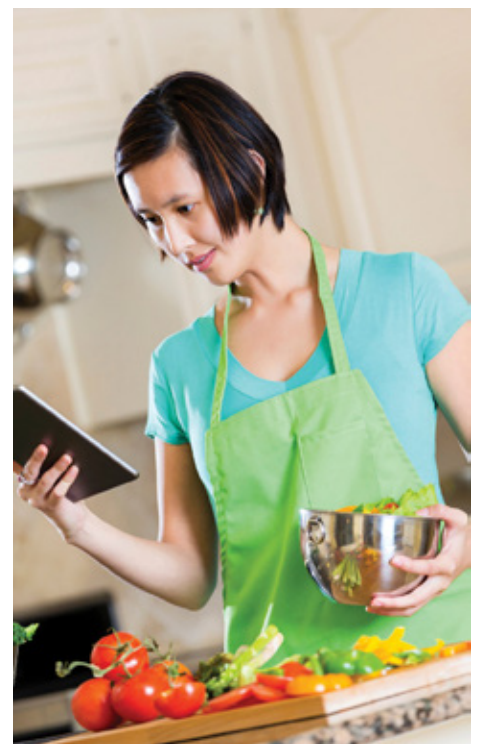
脫脂乳清芝士、低脂茅屋芝士或超低脂忌廉芝士

硬質芝士

脫脂芝士、巴馬臣芝士、或果仁芝士

乳酪

低脂天然乳酪或脫脂乳酪



* 嫩滑豆腐蓉可代替亞洲菜式及咖哩食物所用的忌廉，並含有較少脂肪，且蛋白質含量甚高。

麵包、米飯、穀物及麵粉

與其選擇：

不如選擇：

白麵包、帶糖餡料的麵包或白色蒸包

穀粒麵包、種子麵包或雜穀麵包、全麥酸種麵包、黑麥麵包或雜穀小圓包

短／中粒米或泰國香米

閃澱米或印度香米、藜麥、大麥、蕎麥、布格麥、以色列珍珠小米、蕎麥麵、粉絲（冬粉）或米粉

白麵粉

全麥麵粉、果仁麵粉，或白麵粉及全麥麵粉各半的混合麵粉

鬆脆酥皮或千層酥皮

薄脆酥皮（刷上蛋白或牛奶以取代食用油）、脫脂千層酥皮，或用全麥麵包／果仁碎／低升糖米製造酥皮底

肉、雞肉、魚

與其選擇：

不如選擇：

高脂肪肉類

去除明顯肥肉的瘦肉或瘦肉碎。

帶皮肉類

去皮雞胸／腿肉、鴨胸／腿肉或火雞胸／腿肉，或在烹飪前切除雞肉、鴨肉或火雞肉的皮

香腸

瘦肉餅或瘦肉丸

熟食肉，如臘腸、煙肉、風乾肉腸或火腿等

瘦燒肉、火雞肉或雞胸肉

炸魚

新鮮魚或泉水浸罐頭魚

2. 選擇更健康的烹飪方式

下一步是選擇更健康的烹飪方式。

在烹飪瘦肉、去皮雞肉、魚及蔬菜時：

- » 選擇低脂的烹飪方式，例如蒸、使用微波爐、快炒、水煮、烤或燒烤等
- » 選擇橄欖油、芥花籽油或噴裝油，並使用不沾鍋
- » 如可行，保留蔬菜表皮，以吸收更多纖維
- » 粟粉等增稠醬汁亦屬於碳水化合物。用少量或完全不用。

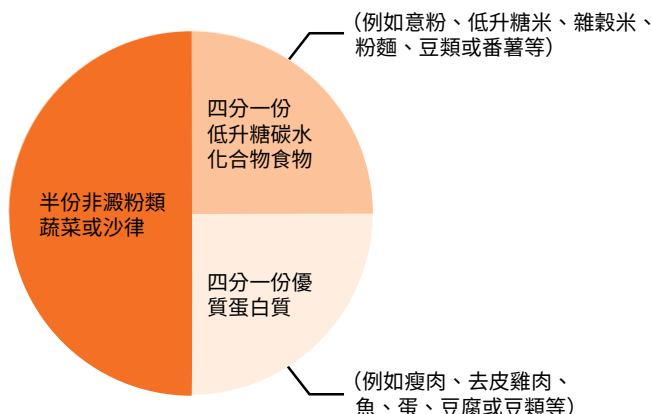
少鹽烹飪：

- » 減少使用含鹽量高的醬汁，例如生抽、蠔油、魚汁、味噌或韓式味噌醬等
- » 加入新鮮或乾香草、香料、蒜頭、辣椒、姜、醋、檸檬汁或青檸汁等調味。

3. 選擇合適的份量

最後一步是選擇合適的份量。對於管理糖尿病及體重，懂得掌握份量相當重要。向營養師諮詢適合自己的份量。

對於進食早午晚三餐，嘗試以下列方式平衡食物攝取量：



NDSS 與您

NDSS 提供一系列服務及支援，助您管理糖尿病。這類服務及支援包括使用 NDSS 查詢熱線和相關網站，以獲取與管理糖尿病相關的資訊，當中所提供的產品、服務及教育活動均有助您管理糖尿病。