



【營養師的抗疫小錦囊】

第二篇

# 不可不知的 蛋白質選擇方法



HKCDA

# 【營養師的抗疫小錦囊】

## 第二篇

# 不可不知的 蛋白質選擇方法

## 目錄

1. 什麼是蛋白質?
2. 建議進食份量
3. 購買小貼士
4. 貯存方法
4. 健康食譜



# 蛋白質 Protein

## 1. 什麼是蛋白質？

蛋白質是由多種叫氨基酸的有機化合物所組成。氨基酸有很多種，但當中有九種屬於人體必需。因為，這些氨基酸是人體不能自行合成的或無法合成足夠數量滿足需要，所以這九種必需氨基酸是我們飲食中不可或缺的元素。蛋白質能維持身體組織生長及復原。而且，蛋白質能為免疫系統去製造白血球及免疫細胞。含豐富蛋白質的食物包括肉類（如豬、雞、牛及羊）、雞蛋、海鮮、魚、豆類及堅果類製品。

## 2. 需要食幾多蛋白質？

男  
每天5-8份



女  
每天5-7份

### 一份肉、魚、蛋及代替品 =

- 1/4磚（約88克）板豆腐
- 40克非油炸原味的果仁
- 30克熟肉，如雞、豬、魚、牛肉（約1個乒乓球大小）
- 1隻雞蛋
- 6至8湯匙（約100克）熟乾豆

## 蛋白質 Protein

### 3. 除了蛋白質， 進食肉、魚、蛋及代替品類的食物還有什麼好處？

除了蛋白質外，肉、魚、蛋及代替品類的食物亦含有豐富的鋅質和鐵質。

- **鋅質**：維持人體健康的免疫系統
- **鐵質**：構成紅血素的主要成份，協助紅血球去運送氧氣至身體各部位。

深海魚類如三文魚及沙甸魚等，更含有豐富不飽和脂肪酸，奧米加3。有助減輕身體的炎症、預防冠心病及中風。



# 購買小貼士



## 選擇 1：新鮮的肉類

- 新鮮購買的肉類、海鮮和豆腐都比較容易腐壞，所以要盡快購買後冷藏及食用。
- 若果一次過買了太多肉，可以選擇自行冷凍肉類。
- 選擇去皮、去脂肪的肉類。

## 選擇 2：冷凍的肉類

- 新鮮購買的肉類、海鮮和豆腐都比較容易腐壞，所以要盡快購買後冷藏及食用。
- 若果一次過買了太多肉，可以選擇自行冷凍肉類。



### 以下兩種解凍的方法：

1. **放進雪櫃解凍：**解凍需要超過 10小時，建議預早把明天所需肉類放入雪櫃去解凍。食物須用保鮮紙包好，免受污染。
2. **用流動的自來水解凍：**解凍需時約30分鐘。建議先把肉類用保鮮紙包好，放入清潔的水槽或容器內，再使用流動的自來水去進行解凍。持續流動的自來水能縮短解凍所需的時間，亦可浸泡於冷開水中去進行解凍。

## 選擇 3：罐頭水浸吞拿魚或豆類

- 可選購儲存期較長的罐頭
- 建議選擇
  - 低鈉（不超過 0.12克/每100克固體）或／及
  - 低糖（不超過 5 克/每100克固體）的罐頭



## 購買小貼士

### 選擇 4：乾貨-豆製品

- 可選購儲存期較長及無需冷藏的乾貨如腐竹（非油炸）、大豆纖維素肉乾、乾豆、乾豆腐等。

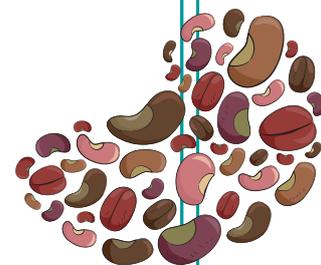
### 什麼是素肉乾？

- 素肉乾是純素食物。主要成份有大豆蛋白、大豆纖維及澱粉。適合蛋奶素/五辛素食、齋戒人士。素肉乾模仿動物肉品的口感、味道或外觀。以下例子是不同種類的素肉片乾：

烹調前：



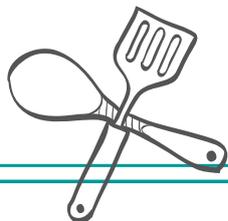
烹調後：



# 貯存小貼士

建議食物貯存在密封或有蓋的容器中

	雪櫃 (4度或以下)	冷藏 (0度或以下)
<b>新鮮肉類:</b>		
牛肉	2-4天	10-12個月
豬肉		8-12個月
羊肉		8-12個月
免治肉	1-2天	2-3個月
<b>新鮮家禽:</b>		
雞/火雞 – 完整	2-3天	1年
雞/火雞 – 切件	2-3天	6個月
<b>魚和貝類:</b>		
魚 – 較低脂 *鱈魚, 比目魚, 石斑魚, 龍利魚, 海鱸魚	3-4天	6個月
魚 – 較高脂 *沙甸魚, 三文魚, 鯖魚	3-4天	2個月
蠔、蜆、扇貝、蟹	12-24小時	2-4個月
<b>蛋:</b>		
雞蛋	3-4星期	不建議
雞蛋 - 焗蛋(全熟)	1星期	不建議
<b>豆類及豆製品</b>		
豆腐	約7天 *參考包裝上的食用期為準, 若有酸臭味, 或包裝鼓起便應丟棄	5個月
罐裝豆類 (開封後)	3-4天	不建議
<b>乾貨 (例如: 乾豆、腐竹及大豆纖維素肉乾) 建議貯存在乾爽地方。煮食前, 要先確保食物沒有發霉及異味。</b>		



## 八寶粥

食譜由註冊營養師Kiki Yuen提供

材料：

- 八寶米 1/2碗(生計，各大超市有售袋裝的)
- 白米 2/3碗 \*一碗=250-300毫升\*
- 水1.5公升

做法：

1. 將八寶米和白米浸泡最少3-4小時。
2. 米加入水用中火煮約30-40分鐘至雜豆變稔。
3. 可隨意加水調節粥的稀稠程度。
4. 八寶粥可當甜食或鹹食。

甜食：加入1茶匙糖 (用1/3茶匙甜菊糖代替就更健康☺)

鹹食：加入1/2茶匙鹽

## 吞拿魚雜豆螺絲粉沙律 (2人份)



材料：

- 罐頭雜豆(Mixed beans) 1/2罐 (約200克)
- 罐頭粟米1/2罐 或 新鮮粟米1/2碗
- 牛油果1個
- 三色甜椒仔5隻
- 罐頭吞拿魚1罐(細)約100克
- 螺絲粉1碗(生計)



調味料：

- 柚子醋4湯匙
- 蕃茜香草碎(Parsley) 2湯匙
- 黑胡椒和鹽各 1/2茶匙
- 鹽1/2茶匙(煮螺絲粉)

做法：

1. 牛油果洗淨去皮切粒。三色甜椒仔洗淨去籽切粒。
2. 雜豆、粟米和吞拿魚罐頭瀝乾水備用。
3. 準備一煲滾水加1/2茶匙鹽，螺絲粉按包裝指示煮至軟身。盛起，瀝乾水備用。
4. 將所有材料和調味料混合均勻即可享受美食。



### Reference List:

- Government of Canada. (2014). *Safe food storage*. <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/safe-food-storage.html>
- Delaware Sea Grant. (2020). *Seafood nutrition overview*. <https://www.seafoodhealthfacts.org/seafood-nutrition/patients-and-consumers/seafood-nutrition-overview>
- Food Safety and Inspection Service. (2011). *Cooking for groups a volunteer's guide to food safety*. United States Department of Agriculture. [https://www.fsis.usda.gov/wps/wcm/connect/82770ed6-4ec5-4075-9b09-4a24bef24af6/Cooking\\_for\\_Groups.pdf?MOD=AJPERES](https://www.fsis.usda.gov/wps/wcm/connect/82770ed6-4ec5-4075-9b09-4a24bef24af6/Cooking_for_Groups.pdf?MOD=AJPERES)
- Foodbank of Santa Barbara County. (n.d.). *Food storage guidelines*. <https://foodbanksbc.org/wp-content/uploads/2014/12/Food-Storage-Guidelines3.pdf>
- Centre for Food Safety. (n.d.). *Nutrition label and claiming guidelines* (營養標籤及營養聲稱技術指引). Food and Environmental Hygiene Department. [https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/food\\_leg/files/nl\\_technical\\_guidance\\_c.pdf](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/files/nl_technical_guidance_c.pdf)



# 待續...

記住緊貼留意

香港社區營養師協會

 **facebook** 專頁

【營養師的抗疫小錦囊3,4】



HKCDA