

煮得有營

過量的脂肪、鹽分、糖分攝取會大大提高我們患上慢性疾病的風險，常見例子包括過重肥胖、高血壓、二型糖尿病、冠心病、中風、慢性腎病等等。要擺脫慢性疾病的操縱，飲食管理擔當著十分重要的角色。

街外食物一般都隱藏著各式各樣的營養陷阱，簡單來說都是比較高熱量、高脂肪、高鹽分以及高糖分。自己動手煮食當然是較有「營」的選擇，但忽視醬汁配料和煮食方法的影響，做飯也未必是完全的健康！

繼續三低 - 保持與油鹽糖之間的距離

- **低脂** – 每 100 克固體食物含不多於 3 克脂肪/ 100 毫升液體食物含不多於 1.5 克脂肪
- **低鹽** – 每 100 克 (或毫升) 食品含不多於 120 毫克鈉
- **低糖** – 每 100 克 (或毫升) 食品含不多於 5 克糖

即使健康的食物，過量進食仍會為健康帶來影響，所以要細心控制份量！

以下圖表比較了幾款「少選」和「多選」的食物選擇。(圖片只供參考)

脂肪/ 油分 			
少選：			
			
動物性脂肪	較為高脂的醬料	沙嗲醬/ 辣椒醬/ 沙茶醬	芝麻醬
多選：			
			
植物性脂肪 (如橄欖油、芝麻油)	低脂沙律醬和芝麻醬	牛油果醬 (自製)	無添加糖或鹽的果仁醬

鈉/鹽分

少選：



豉油



雞粉/濃縮湯粒



蝦膏/腐乳



沙嗲醬/豆瓣醬

多選：



薑/蔥/蒜



香料



低鈉豉油/醋



檸檬/青檸汁

糖分

少選：



海鮮醬/泰式辣醬



茄汁



糖漿



添加糖的果醬

多選：



紅棗/桂圓/果皮



茄膏/新鮮蕃茄



新鮮蔬果



鮮製果醬

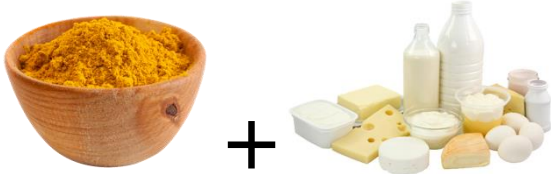
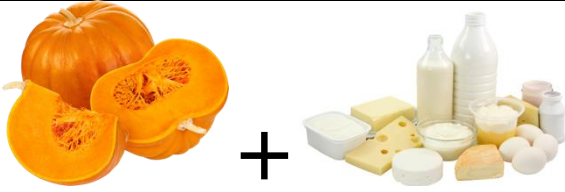
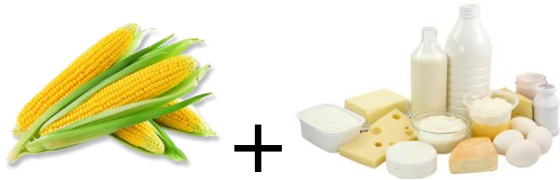
香料運用的法則

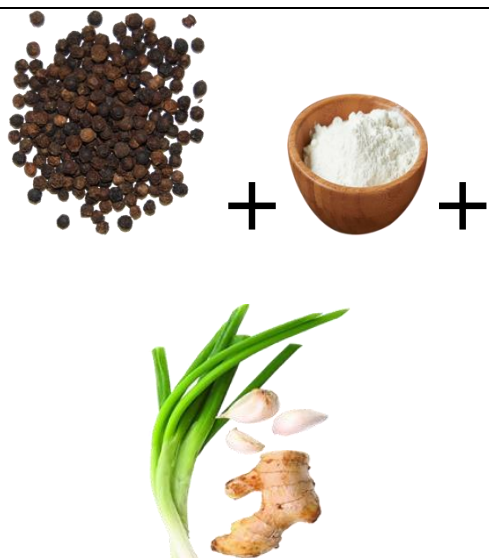
香料	適合的食材/ 菜式
羅勒 basil	海鮮甲殼類、魚類、家禽肉類、肉類、蛋類、番茄、馬鈴薯
月桂葉 bay leaves	湯品類食物、燉肉
辣椒 chili	海鮮甲殼類、魚類、家禽肉類、肉類
芫茜 coriander	海鮮甲殼類、魚類、家禽肉類、肉類、咖喱類食品、餃子製品
蒔蘿 dill	海鮮甲殼類、魚類、沙律、芝士類食物
茴香 fennel	海鮮甲殼類、魚類、家禽肉類、肉類、餃子製品
蒜頭 garlic	海鮮甲殼類、魚類、家禽肉類、肉類、醬料
薑 ginger	海鮮甲殼類、魚類、家禽肉類、肉類、亞洲菜式
香茅 lemongrass	海鮮甲殼類、魚類、家禽肉類、肉類、咖喱類食品、東南亞菜式
薄荷 mint	海鮮甲殼類、魚類、家禽肉類、咖喱類食品、飲品
牛至 oregano	魚類、家禽肉類、肉類、芝士類食物
番茜 parsley	海鮮甲殼類、魚類、家禽肉類、沙律
迷迭香 rosemary	海鮮甲殼類、魚類、家禽肉類、肉類、馬鈴薯
鼠尾草 sage	家禽肉類、肉類、芝士類食物、番茄
百里香 thyme	家禽肉類、肉類、芝士類食物、湯品類食物、燉肉

香料之間的配搭

- 👍 羅勒 — 可與辣椒、蒜頭、牛至一起使用
- 👍 月桂葉 — 可與番茜、百里香、蒜頭、牛至一起使用
- 👍 辣椒 — 可與芫茜、蒜頭、薑、香茅、薄荷、牛至一起使用
- 👍 蒔蘿 — 可與蒜頭、番茜一起使用
- 👍 蒜頭 — 可與羅勒、迷迭香、茴香、辣椒、芫茜一起使用
- 👍 牛至 — 可與羅勒、番茜、百里香、月桂葉、辣椒一起使用
- 👍 鼠尾草 — 可與迷迭香、蒜頭一起使用
- 👍 百里香 — 可與月桂葉、番茜、蒜頭、迷迭香一起使用

自己醬料自己做 🔍🔍

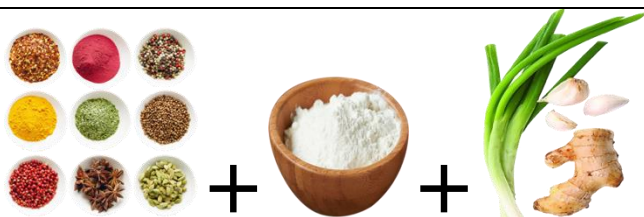
材料	成品
 咖喱粉 + 低脂牛奶/ 乳酪	 咖喱汁
 新鮮蕃茄 + 無添加糖茄膏	 蕃茄汁
 新鮮南瓜 + 低脂牛奶/ 乳酪	 南瓜汁
 粟米 + 低脂牛奶/ 乳酪	 粟米汁



黑椒碎粒 + 豌豆粉/生粉 + 適量蔥/ 蒜/ 薑



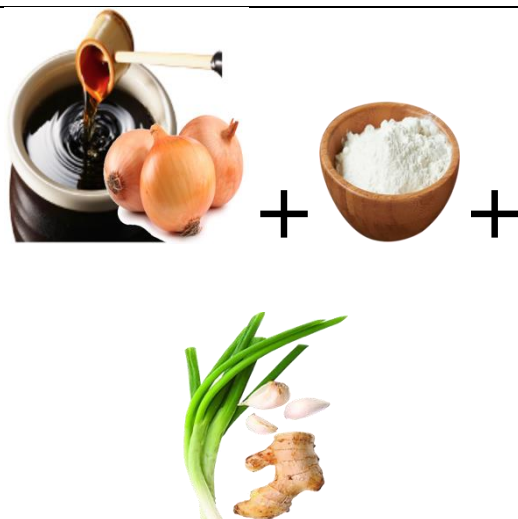
黑椒汁



香料包 + 清水 + 豌豆粉/生粉 + 適量蔥/ 薑



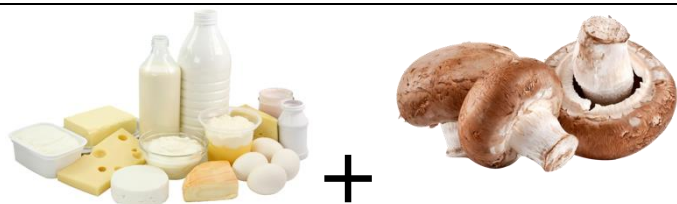
鹵水汁



醋 + 洋蔥 + 豌豆粉/生粉 + 適量蒜/ 薑/ 胡椒



燒烤汁



低脂牛奶/ 乳酪 + 低鹽低脂芝士 +/- 蘑菇&黑椒



白汁/ 蘑菇汁

烹調方法大比拼

較健康 👍👍	較不健康 🙄🙄
蒸煮 👍 需要較少油分卻能軟化食物質地	油炸 🙄 用油量非常高，過度油炸亦增加致癌物質水平
快炒 👍 少油快炒最健康且能保留食物內的營養素	氣炸 🙄 高溫會導致營養流失，有機會增加致癌物水平
炆/ 燉 👍 風味十足，食物質地亦相對受軟身	滷煮 🙄 用油、鹽、糖的份量比例都較其他的為高
烤/ 焗 👍 逼出食物內的油分，是相對較少油的煮食方法	爆炒 🙄 用油量比較高，而且高溫可能增加致癌物水平
滾/ 灼 👍 比較少油的煮食方法；灼的時間相對較短	紅燒 🙄 比較多油、多鹽、多糖的煮食方法

以上的煮食方法和食材的選擇，都能提高我們每次進食時得到的營養價值。方法的接受和應用程度因人而異，以下是註冊營養師為您提供最個人化的煮食建議：

資料來源：

1. 營養標籤多面睇 - 了解營養聲稱 [Internet]. [cited 2021 June 8]. Available from: https://www.cfs.gov.hk/sc_chi/programme/programme_nifl/files/UNDERSTAND_C.pdf
2. 健康煮食四錦囊 - 房協長者通 [Internet]. [cited 2021 June 8]. Available from: <https://hkhselderly.com/tc/food/nutrition/429>
3. 衛生署星級有營食肆運動 - 清蒸快炒保營養 [Internet]. [cited 2021 June 8]. Available from: https://restaurant.eatsmart.gov.hk/b5/content.aspx?content_id=976
4. Better Health Channel – Herbs [Internet]. [cited 2021 June 8]. Available from: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/HealthyLiving/herbs>