

## 低脂烹調及預備膳食的飲食指南 — 適合於華裔社區

這份資料將幫助您在烹飪和準備膳食上減少脂肪用量。低脂肪飲食可以幫助您控制體重，並降低血壓和膽固醇。還可以幫助您控制胃灼熱和降低患某些類型癌症的風險。



### 您可採取的步驟

您可以採用的步驟

在準備食物時，使用更少的脂肪。

- 採用燒烤、焗、清蒸、炒，來代替油煎或油炸。
- 烹飪時減少用油，可用肉湯、果汁或水來製作食物。
- 使用不粘平底鍋，這樣製作食物時只需用很少的脂肪。

當製作三餐或喜愛的食譜時，使用低脂肪食物來代替高脂肪的食物。例如：

選用以下脂肪含量較低的食物	取代	適用菜餚的種類
低脂肪芝士 (<20% M.F.)，低脂肪忌廉芝士	普通脂肪含量芝士 普通忌廉芝士	湯、沙鍋菜、沾醬、 三明治和意大利麵食
低脂肪酸乳酪/酸奶 (<2% M.F.)	酸奶油、高脂肪的酸乳酪/酸奶	沾醬、鬆餅、飲料
低脂牛奶/淡奶 (<2% M.F.)、加鈣豆奶、低脂肪椰奶、低脂肪忌廉/奶油	普通脂肪的椰奶、較高脂肪的牛奶或忌廉/奶油	湯、調味醬、砂鍋菜、飲料、甜點
新鮮蒜蓉、生薑、蔥、胡荽葉香菜(cilantro)、辣椒、香草、青檸汁、醋、芝麻	高脂肪的調味醬	湯、沙律、沾醬、炒菜、清蒸或焗的菜餚、砂鍋菜
豆類（黃豆、紅豆、綠豆、黑	肥肉、動物內臟、家禽	湯、沙律、炒菜、砂

Ch: Eating Guidelines to Cook and Prepare Foods Using Less Fat - Adapted for Chinese Communities

© 2013 加拿大營養師協會 (Dietitians of Canada)。版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

豆、小扁豆等)、瘦肉塊、豆腐	肉類、午餐肉、臘腸、豬腩肉、墨魚	鍋菜、火鍋、湯麵
蕎麥麵、蛋麵、米粉、粉絲	乾燒伊麵、速食麵	湯麵、炒麵、火鍋

以下是一些烹飪建議可幫助減少脂肪而又不失菜餚風味：

### 肉類、魚類和家禽

- 在烹調前去除肉類肉眼可見的脂肪，魚以及家禽肉上的皮。
- 使用極瘦的碎牛肉和碎豬肉 – 炒熟肉後除去含脂肪的肉汁。煮獻汁用料酒、低鹽醬油或肉湯、鷹粟粉加水，來代替用肉汁淋在菜餚上。
- 用新鮮水果、如芒果、菠蘿和橙子給您的菜餚添加味。
- 使用低脂肪的調味醬，如黑胡椒和蘑菇醬或辣芥末，而不用白忌廉汁/奶油汁。
- 肉類和家禽的醃制：減少最多一半的用油量，增加酒、醋、香草或無脂肪肉湯的用量。
- 用蒸的方法來做肉、魚和家禽菜餚，而不要用油炸的做法。

### 燉菜、砂鍋菜或什錦菜

- 使用特瘦肉塊並去除肉眼可見的脂肪。
- 在什錦菜中，用同等份量的蔬菜、豆類、豆腐或蛋白來代替最多一半的肉類。
- 一個星期吃幾次素食，菜餚如豆腐玉米粥、番茄汁配蔬菜意大利麵、什錦菜飯或素蒸餃。
- 自製低脂比薩餅 (**Pizza**) 可選用蘑菇、青椒或紅椒、雞胸肉片、洋蔥、菠蘿或灑上低脂肪的意大利白芝士(**mozzarella**)或切達(**Cheddar**) 芝士做材料。避免用高脂肪的配料，如香腸、意大利辣味香腸和培根肉(**Bacon**)。
- 用少量油炒麵條，並多加點蔬菜。

### 湯

- 用**2%**、**1%**或脫脂淡奶或忌廉來代替普通忌廉/奶油和椰奶。
- 可用鷹粟粉加水、蛋白或熟蔬菜（如南瓜糊、馬鈴薯、胡蘿蔔糊、山藥）令湯更幼滑漿狀。

- 提前一天將做好的湯冷藏，然後去掉表面變硬的脂肪。
- 選用低脂肪的食材來做湯，如蓮藕、蘑菇、番茄、綠豆、豆腐，或去皮瘦肉，來代替用肥肉和動物內臟。

### 三明治

- 避免雙重使用含脂肪的麵包塗抹醬。例如，可使用軟植物牛油或蛋黃醬（而不是兩個都用）。
- 選用低脂肪的麵包，如全麥麵包，麵包圈 (**bagel**)、墨西哥薄餅(**tortilla**)、蒸小麥饅頭和皮塔餅 (**pita**)。避免選用高脂肪的麵包，如午茶餅乾 (**tea biscuits**)、菠蘿包、及牛角麵包。
- 選用低脂肪塗抹醬，如低脂蛋黃醬。
- 使用低脂芝士(<20% M.F.)。
- 選用水裝吞拿魚和特瘦的肉類，如雞、火雞、瘦火腿和低脂肪的熟肉製品。避免選用高脂肪的肉類，如香腸、培根肉 (**bacon**)、及午餐肉。
- 保持選用小份量的肉和芝士。
- 添加大量的蔬菜，如生菜、菠菜、番茄、青瓜和洋蔥。
- 添加黑胡椒以增添額外的風味，並可加各種圓椒絲及和紅洋蔥絲或碎胡蘿蔔切片以加添脆感。
- 選用鷹嘴豆泥或天然花生醬，來代替蛋黃醬、植物牛油及牛油這類的較高脂肪塗抹醬。

### 粥

- 選用瘦肉或低脂肪的食材做粥（如選用花生、玉米、豆類、三文魚、雞、豆腐、南瓜、大麥、山藥）來代替用內臟肉或其他肥肉。

### 沙律和熟蔬菜

- 使用香醋(**vinaigrette**)沙律醬、堅果仁、籽仁、牛油果、橄欖，來代替用奶油沙律醬、培根肉、高脂肪的芝士或油煎麵包丁。
- 自製低脂以及不同口味的沙律醬：

- 製作低脂肪的奶油沙律醬：
  - 可用低脂酸乳酪/酸奶或低脂蛋黃醬來代替一半的普通裝蛋黃醬。
- 製作含油和醋的沙律醬：
  - 在減少用油量的同時,可加多些醋或青檸汁來增添風味。
  - 如想添多一點甜味,可加入少許白糖、蜂蜜或**100%**純果汁以減少一些醋份量。
- 可以單獨用各種調味醋（如米醋、香醋(**balsamic**)或小紅莓醋）於沙律或菜上，讓蔬菜更有味道，而取代牛油或醬汁。
- 添加新鮮的香草，如羅勒(**basil**)、薄荷、胡荽葉香菜(**cilantro**)、蒜頭和辣椒以令蔬菜別具風味！
- 將低脂酸乳酪或低脂酸奶油配在烤馬鈴薯上。
- 用辣椒或蒜頭來代替食油拌熟蔬菜。

只需在食物的選擇和做法上作一些改變，您就可以令進食脂肪的數量及種類上有很大的區別。以下是一份餐單實例，教您如何通過一些改變來減少脂肪用量。

### 低脂肪餐單實例

高脂肪的餐單		低脂肪的餐單	
早餐		早餐	
咖啡	250毫升（1杯）	咖啡	250毫升（1杯）
忌廉/奶油	15毫升（1湯匙）	1%牛奶	15毫升（1湯匙）
牛角麵包	各1個	全麥麵包	各2片
牛油/黃油	10毫升（2茶匙）	花生醬（天然花生醬）	30毫升（2湯匙）
蘋果	1個	蘋果	1個

Ch: Eating Guidelines to Cook and Prepare Foods Using Less Fat - Adapted for Chinese Communities

© 2013 加拿大營養師協會 (Dietitians of Canada)。版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

脂肪總量 (早餐)	23克	脂肪總量 (早餐)	18克
小食		小食	
咖啡	250毫升 (1杯)	咖啡	250毫升 (1杯)
忌廉/奶油	15毫升 (1湯匙)	1%牛奶	15毫升 (1湯匙)
薯片	250毫升 (1杯)	草莓和香蕉片	250毫升 (1杯)
香草酸乳酪/酸奶 (3%MF)	175毫升 (¾杯)	脫脂酸乳酪/酸奶	175毫升 (¾杯)
脂肪總含量 (小食)	17克	脂肪總含量 (小食)	1克
午餐		午餐	
速食麵	250毫升 (1杯)	蕎麥麵	250毫升 (1杯)
帶皮雞腿	75 克 (2.5安士)	無皮雞腿	75克 (2½安士)
凱撒沙律 (Caesar salad)	1小份	炒奶油白菜和蘑菇	1杯
花茶	250毫升 (1杯)	花茶	250毫升 (1杯)
脂肪總量 (午餐)	37克	脂肪總量 (午餐)	10克
小食		小食	
菠蘿包	1個 (100 克)	麥麵包	1個 (100 克)
加鈣豆漿	250毫升 (1杯)	加鈣豆漿	250毫升 (1杯)

Ch: Eating Guidelines to Cook and Prepare Foods Using Less Fat - Adapted for Chinese Communities

© 2013 加拿大營養師協會 (Dietitians of Canada)。版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

脂肪總量（小食）	15克	脂肪總量（小食）	5克
晚餐		晚餐	
加上麵包糠的油炸魚柳	75克 （2 ½安士）	蕃茄香草煎龍利魚柳	75克 （2 ½安士）
薯條	85克 （3安士）	脫脂酸奶油烤土豆	85克 （3安士）
胡蘿蔔和芹菜條	250毫升 （1杯）	蒸什錦蔬菜	250毫升 （1杯）
橙子	1 個	橙子	1個
脂肪總量（晚餐）	15克	脂肪總量（晚餐）	7克
每日脂肪總攝取量	107克	每日脂肪總攝取量	41克



## 其他資訊來源

- Canada's Food Guide - Chinese Version [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/guide\\_trans-trad-chinese\\_p-i.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/guide_trans-trad-chinese_p-i.pdf)

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



## 筆記

發佈：

Ch: Eating Guidelines to Cook and Prepare Foods Using Less Fat - Adapted for Chinese Communities

© 2013 加拿大營養師協會 (Dietitians of Canada)。版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

