

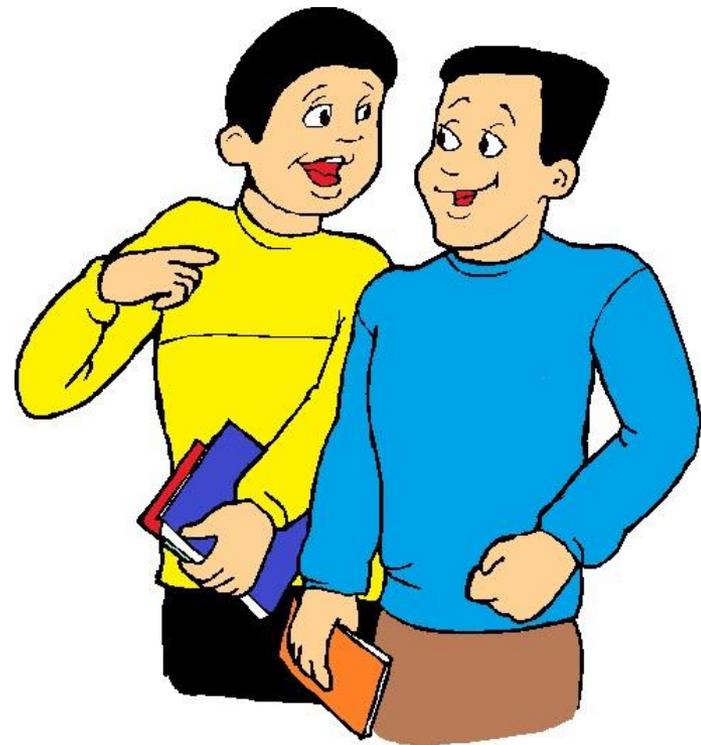


聰明食家

優質教育基金贊助（計劃編號：2015/0252）
香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心製作

除了在家中及學校，你在過去七天有多少次外出用膳呢？

- 0 次
- 1至2 次
- 3至4 次
- 5次或以上



你最常光顧
哪間食店？

我經常去____
____吃東西



- 舉出兩種在家中常會吃得到，在食店卻很少供應的食物。
- 舉出兩種在食店常會吃得到，在家中卻很少預備的食物。

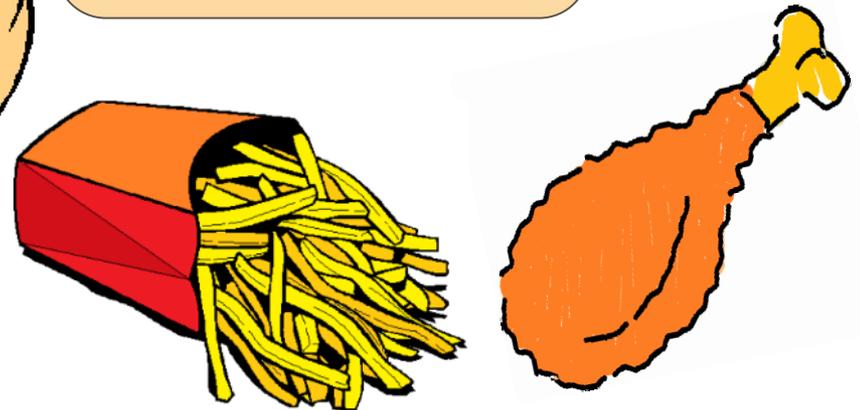
家中和食店提供的食物有甚麼**相同**和**不同**之處呢？



試說明外出用膳的**好處**和**壞處**

我很注重食物的味道和烹煮的效率。我比較喜歡油炸，並炒東西的時候加入較多的油，因為這樣煮既快捷，食物又香脆。

不過，這樣令食物所含的**脂肪和熱量**大大增加。



我着重保全食物的傳統做法。一些菜式（例如咖哩雞、燉牛腩、干炒牛河等）指定選用脂肪較高的肉類和油分較多的烹煮技巧，這樣做一向很受食客歡迎。

不過，這樣令食物所含的**脂肪和熱量**大大增加。



我着重食物的味道，因此我會加較多的調味料，以提升食物味道，希望食客回味無窮。

不過，這樣令食物所含的**鈉質**（就是鹽分）大大增加。



我會因應食客的訴求來預備食物，如果食客偏向點肉食而沒有點蔬菜，我也會鑽研更多美味的肉類菜式，而少預備一些蔬菜。



不過，由於一般配菜的份量較少，食客攝取的**纖維素**也少。



我會控制成本，想出最有效率的處理方法。因為水果容易爛，成本較高，除了用來做甜品外，食店一般較少會供應新鮮水果，即使供應，分量和種類也不多。

因此，食客在食店吃到**新鮮水果**的機會也較少。

一般外出用膳的營養關注

高熱量
高脂肪
高鹽分



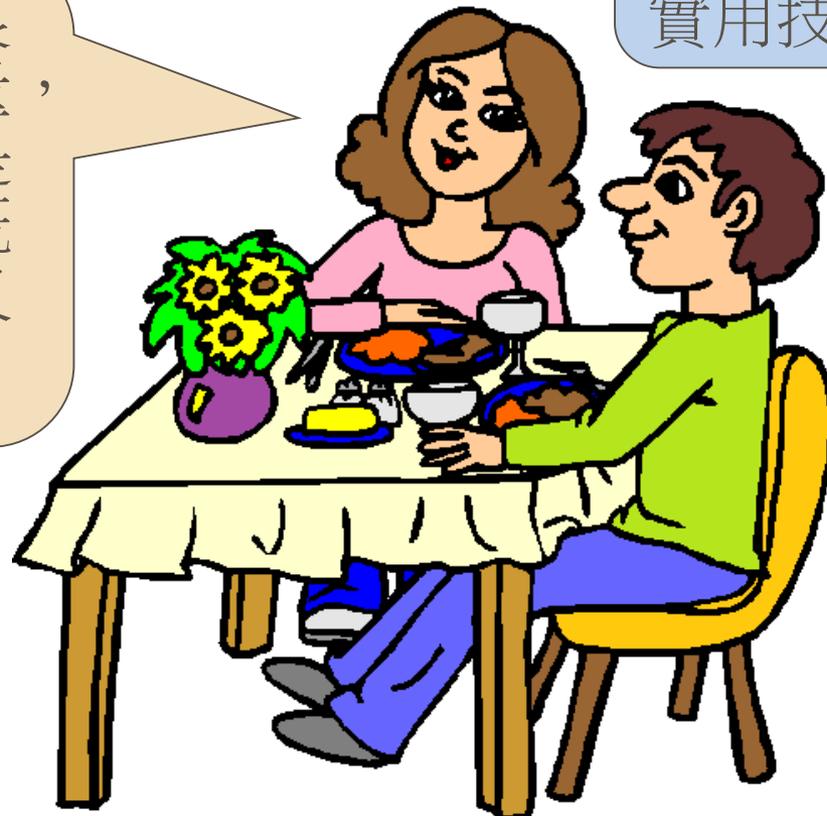
低纖維素
缺乏蔬果

健康飲食多法寶

外出用膳做得到

自己煮當然可以改良食物的配搭和用油量，但有時出街食飯也是一種美好的經驗，既可品嚐特式美食，又可和好朋友在一起。

接下來教你一些健康飲食的實用技巧。





少油烹煮法

- 多選擇蒸、灼、炆、焗的菜式，例如蒸蛋、白灼蝦、雜菜煲、白切雞、蒸豆腐、清蒸魚、灼青菜等
- 避免選擇煎炸食物，例如炸雞、炸豬扒、炸薯條、炸洋蔥圈等

- 宜多吃白飯和湯粉麵（米粉、烏冬、意粉、通心粉）



- 少吃炒飯和炒粉麵（炒伊麵、炒河粉和即食麵），以下食物的分量相若，熱量和脂肪的含量卻相差很大：

乾燒伊麵

（半碟重304克）

含578千卡的熱量，33.4克脂肪，相等於 $2\frac{1}{4}$ 湯匙的油

火腿通粉

（一份重310克）

含248千卡的熱量，3.4克脂肪，相等於 $\frac{1}{4}$ 湯匙的油

乾炒牛河

(半碟重305克)

含427千卡的熱量，15.6克脂肪，相等於1湯匙的油

魚蛋湯米粉

(一份重385克，不連湯)

含223千卡的熱量，2.7克脂肪，相等於 $\frac{1}{7}$ 湯匙的油



白麵包

(兩片重80克)

含200千卡的熱量，2.2克脂肪，相等於 $\frac{1}{7}$ 湯匙的油

牛油西多士

(一份重154克)

含407千卡的熱量，21.4克脂肪，相等於 $1\frac{1}{2}$ 湯匙的油



「侍應生，麻煩你！我想...」

不炸的
可以嗎？

少油

請你介紹有
甚麼不油炸
的菜式



這樣可減少油分攝取



撇除高脂肪

- 先去除家禽的皮和裹粉才食用



炸雞上腿肉
(連皮及麵包糠脆皮，
1件重121克)
含24.7克脂肪，
相等於 $1\frac{2}{3}$ 湯匙的油

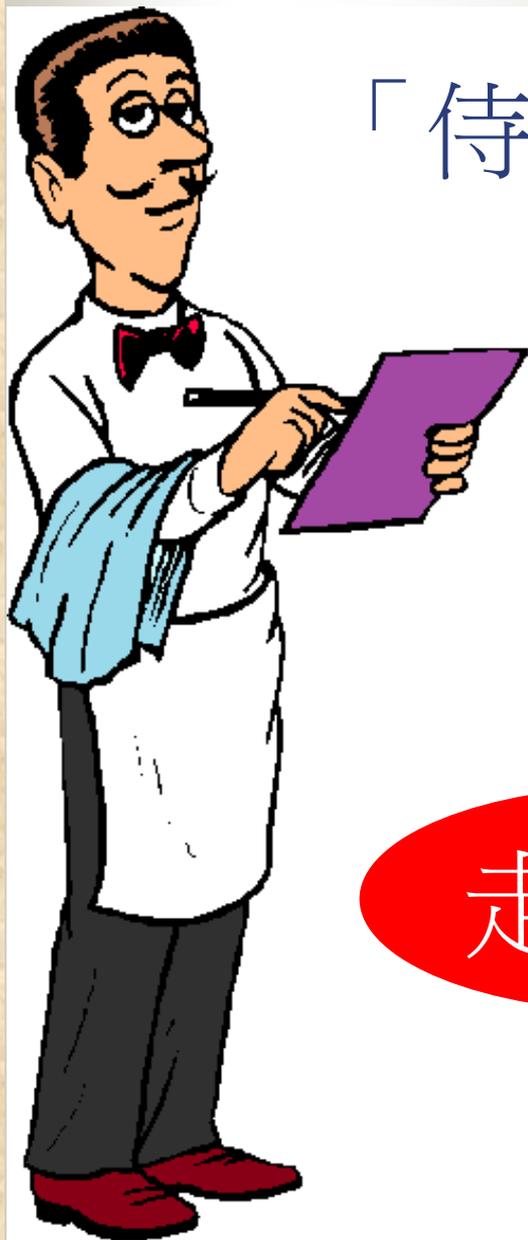


炸雞上腿肉
(去除雞皮及麵包
糠脆皮，每86克)
含8.5克脂肪，
相等於 $\frac{1}{2}$ 湯匙的油

- 進食肉類時先去除肥肉部分
- 避免香腸、午餐肉等高脂食物
- 避免用芡汁拌飯或用大量醬料，
例如白汁、咖哩汁、辣椒油、沙
律醬、牛油，因為含有較多脂肪



少汁
也滋味



「侍應生，麻煩你！我想...」

少油

走蔥油

醬汁另上

走牛油

走沙律醬

這樣可減少油分攝取



注意鹽分的來源

- 避免香腸、午餐肉、鹹蛋等加工食物，因為含較高鹽分。
- 避免用芡汁拌飯和添加大多醬料，例如茄汁、豉油和蠔油，因為含高鹽分。
- 消費者委員會聯同食環署食物安全中心於2017年發表一項本港常見碟頭粉麵飯的鈉含量測試結果（鈉就是食鹽的主要成分）。

焗豬扒飯

每碟焗豬扒飯重643克，平均
含2150毫克的鈉，相等於

1.1茶匙鹽

肉醬意粉

每碟肉醬意粉重519克，平均
含1810毫克的鈉，相等於

0.9茶匙鹽

乾炒牛河

每碟乾炒牛河重609克，平均
含2060毫克的鈉，相等於

1.0茶匙鹽

咖哩牛腩飯

每碟咖哩牛腩飯重774克，平
均含2100毫克的鈉，相等於

1.1茶匙鹽



但我們每天不宜攝取太多的鹽，
每餐計就是不超過 $\frac{1}{4}$ 茶匙的鹽啊！

「侍應生，麻煩你！我想...」



少鹽

少汁

走茄汁

少蠔油

醬汁另上

少豉油

這樣可減少鹽分攝取



注意糖分的來源

- 少喝汽水
- 以清水、清茶、淡豆漿、純果汁、低脂、脫脂奶代替
- 少吃雪糕、甜品和果批

可樂汽水
(一杯240毫升)
含25.4克糖，
相等於5茶匙砂糖

熱檸水
(一杯240毫升)
含10克糖，
相等於2茶匙砂糖

「侍應生，麻煩你！我想...」

要淡豆漿，
不要汽水

走糖

飲品
少甜

要清茶不
要汽水

這樣可減少糖分攝取





多吃蔬果

怎樣增加
外出用膳時進食
蔬果的機會呢？

- 選擇含有瓜菜的飯餐，如時菜肉片飯、雜菜煲等
- 選擇含有新鮮水果的風味菜式，如芒果肉絲、菠蘿雞柳
- 選擇雜菜沙律、含有蔬菜的三文治（如番茄三文治）
- 自備水果，以新鮮水果或水果盤代替甜品

「侍應生，麻煩你！我想...」

多要一碟
灼青菜

加多
些菜

請你介紹有甚
麼沙律菜式



這樣可增加蔬菜的攝取



適可而止

- 選擇一般分量的食物，不點「加大」套餐，避免進食過量。
- 與同伴分享食物，避免一次進食太多。
- 套餐雖然看似優惠，但食物的配搭和分量未必理想，要細心選擇。

向快餐店員說：

無須「加大」
了，謝謝！



向同伴說：

我與你分享
一半好嗎？

這樣可避免進食過量

