

The background features a repeating pattern of various food and kitchen-related icons. These include a shopping basket filled with vegetables, a blue steaming pot, a brown slice of toast with a knife, a blue multi-tiered steamer, a blue frying pan with a yellow egg, a brown steaming dumpling, and a brown slice of toast with a knife. The icons are arranged in a grid-like pattern across the white background.

# 家常健飯有療法 (二)

## 節日

- 家庭聚會
- 打邊爐
- 燒烤
- 自助餐
- 應節食品(農曆新年、端午節、中秋節)

# 家庭聚會

- 多菜少肉
- 多選以蒸、焗、烤、焯、燉等方法烹煮的菜式
  - 蒸魚、白焯蝦
- 避免選擇醬汁烹製的菜式 / 要求將醬汁分開供應
- 避免高脂碳水化合物
  - 伊麵、即食麵、油麵、炸薯條等
- 避免選擇加工、醃製的食物和脂肪較高的肉類
  - 雞翼、雞腳、豬骨、排骨、牛腩、豬腩肉、豬頸肉等
- 多選水果或以水果為主的甜品
- 避免高糖分的飲品

### 鴨掌 (100 克可食用部份)

- 能量：150千卡
- 蛋白質：26.9克
- 碳水化合物：6.2克
- 脂肪：1.9克

### 雞腳 (100 克可食用部份)

- 能量：254千卡
- 蛋白質：23.9克
- 碳水化合物：2.7克
- 脂肪：16.4克



# 食物安全中心 營養資料查詢

[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/nutrient/searchmenu.php](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/searchmenu.php)

# 煲湯

- 時間不逾2小時
  - 維他命流失
- 腎臟功能欠佳者注意鉀含量
- 尿酸高/痛風留意普林含量
  - 食材煲煮愈耐，湯水的普林含量愈高
- 肉類先汆水，隔油撇油
  - 豬骨湯鈣質非常有限
- 真空煲
  - 節省煲湯所需的時間和燃料，減少水分流失，有助保持原味
- 湯渣



nothing but  
4<sup>2/3</sup>\* oranges  
juice with pulp



100% Australian fruit  
no added sugar  
no preservatives  
no artificial flavours

**nudie**  
creators of good

400mL





# 打邊爐

- 較低脂肪湯底
  - 皮蛋茺茜、鮮番茄、魚湯、清雞湯
- 較低脂肪醬汁
  - 豉油、辣椒、茺茜、蒜蓉、蔥
- 多菜少肉，先菜後肉
  - 新鮮瘦肉
  - 豆腐
- 低脂肪的碳水化合物
  - 烏冬、米線、芋絲、粉絲
- 避免高糖分的飲品
  - 現成涼茶

# 燒烤

- 自行醃肉
  - 香草、檸檬汁、青檸汁
- 蜜糖噴霧
- 新鮮瘦肉
- 減少食物燒焦
- 錫紙
  - 菜、菇
  - 番薯、粟米
- 避免高糖分的飲品

# 自助餐

- 先菜後肉
  - 沙律醬
- 不要留肚 → 容易食過量
- 少食多滋味
  - 和朋友分享淺嘗

# 派對

- 多元化、不同顏色和不同形狀的食物
- 清蛋糕代替高脂肪的忌廉蛋糕，用不同顏色的新鮮水果裝飾
- 不提供高糖飲品和食物

# 蔬菜沾醬

- 1 杯希臘乳酪
- 少許鹽、黑椒、  
香菜(刁草，洋芫  
茜，小蔥...)





## 莎莎醬

- 250克蕃茄，半個洋蔥
- 芫茜，鹽，青檸汁，辣椒調味

- 適當地調節大餐前後的食量
- 比較晚開始
  - 正餐之間進食低升糖指數/富蛋白質點心
- 慢食
  - 讓身體有充足的時間向大腦發出飽肚訊號

# 農曆新年

| 傳統新年全盒                             | 健康全盒                                 |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 糖蓮子、糖冬瓜、<br>糖蓮藕、糖椰絲、<br>金幣朱古力、果汁糖果 | 無添加糖的杏脯肉、<br>提子乾、龍眼乾、<br>芒果乾、西梅乾及蘋果乾 |
| 紅、黑瓜子                              | 種籽(如葵花籽或南瓜籽)                         |
| 各式應節油炸食品如油角<br>、煎堆、笑口棗等            | 原味米通、米餅、<br>不經油炸及無加鹽果仁*              |

**表4. 新年全盒食物的選擇**

[https://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/parent\\_guide\\_part2\\_tc.pdf](https://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/parent_guide_part2_tc.pdf)



# 端午節

- 選擇體積較細小的粽
- 以豆類、瘦肉及菇類製成的粽較為健康
- 甜粽 - 餡料用豬油製造
- 如自製 - 用高纖穀物類
- 如當正餐食用 - 宜與家人分享，再加蛋白質類及蔬菜
- 減少沾砂糖或豉油

# 中秋節

## 營 選月餅過中秋

一年一度 中秋月餅大比拼



傳統月餅

(100g)



冰皮月餅

(100g)



伍仁月餅

(100g)



奶黃月餅

(100g)

卡路里  
(kcal)

410 - 430

290 - 340(勝)

408 - 429

340 - 440

脂肪酸  
(g)

20

12

26  
(好脂肪酸)

20-25  
(壞脂肪酸)

碳水化合物  
(g)

50

44-50(和)

44-50(和)

44-50(和)

<https://member.healthyd.com/space.php?uid=8668&do=blog&id=52643>

# 以100千卡作標準...

|              | 每個重量<br>(克) | 每個熱量<br>(千卡) | 每次建議<br>食用 |
|--------------|-------------|--------------|------------|
| 傳統月餅         | 185         | 750          | 1/8        |
| 冰皮月餅<br>(迷你) | 60          | 200          | 1/2        |
| 五仁月餅         | 185         | 750          | 1/8        |
| 奶皇月餅         | 50          | 200          | 1/2        |

