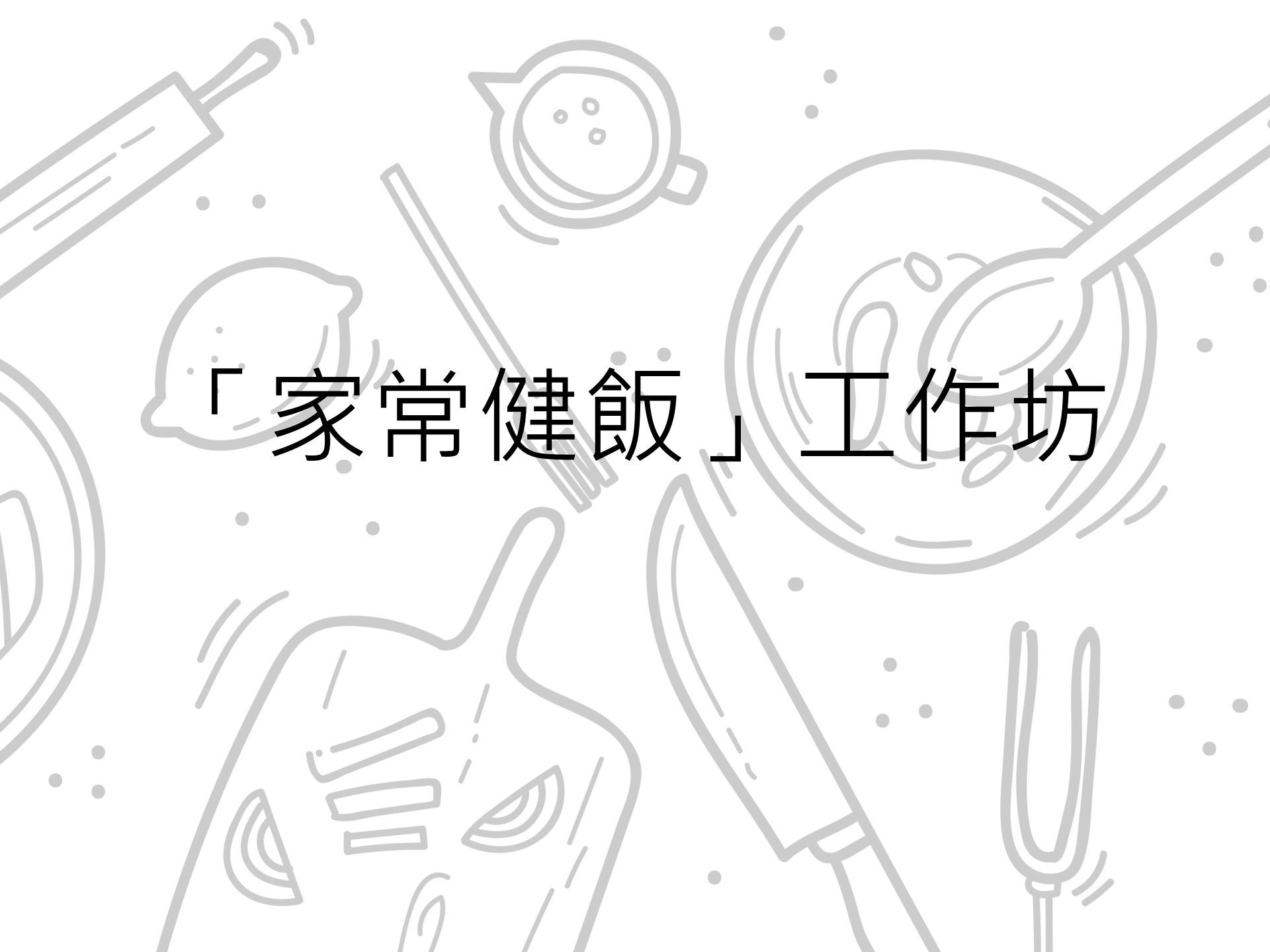




「家常健飯」工作坊

懶人隔夜燕麥罐

材料：

- 原片燕麥 半杯
- 奶類(牛奶/加鈣豆奶/
• 原味乳酪...) 半杯
- 蜂蜜/果醬 1茶匙
- 水果/乾果/果仁 1撮





微波爐杯子蛋餅

材料：

- | | |
|----------------|------|
| • 方包
(撕成小塊) | 1片 |
| • 車厘茄
(切半) | 4粒 |
| • 燈籠椒
(切粒) | 1/4個 |
| • 雞蛋 | 2隻 |
| • 芝士 | 1片 |



盤點香港人 最愛食既早餐 仲肥過 M



炒麵、油炸鬼、白粥



1280 kcal



沙嗲牛肉麵拼牛油多士



862 kcal

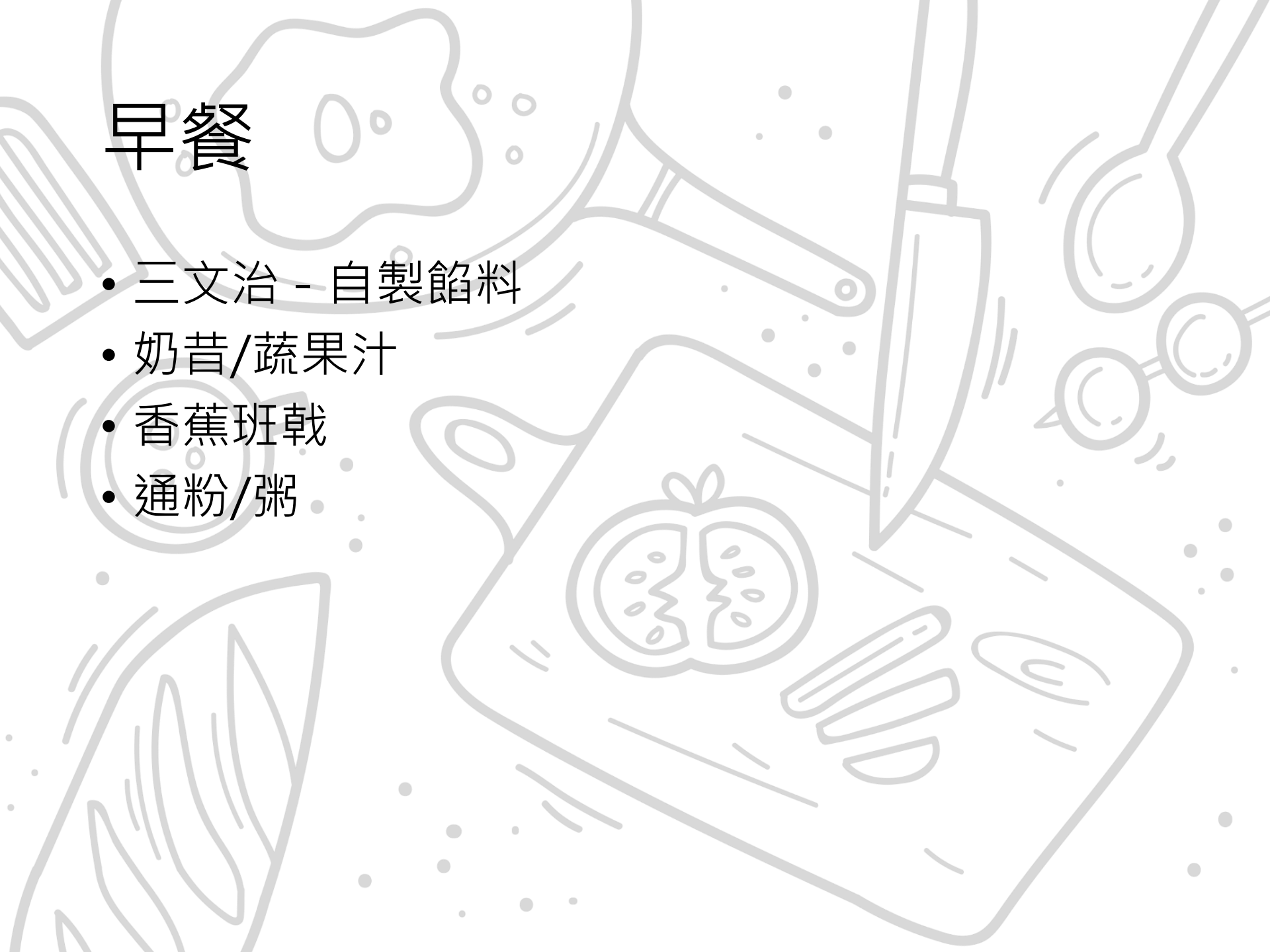


豬腸粉混醬



537 kcal

早餐



- 三文治 - 自製餡料
- 奶昔/蔬果汁
- 香蕉班戟
- 通粉/粥

減少脂肪

- 以植物煮食油(橄欖油、芥花籽油、葵花籽油等)代替牛油
- 以蒸、炒、焗、微波爐等少油的煮食方法
- 用易潔鑊煮食
- 低脂選擇(如低脂奶、低脂芝士、瘦肉)
- 煮食前去除肉類可見脂肪/皮
- 以豆類代替肉類
- 使用幾層春捲皮代替酥皮
- 少醬/少汁



用微波爐加熱會流失營養嗎？

答案是....

關鍵是
溫度

與一般烹調方式相比
並沒有明顯的差別。

實際上所有烹調方式都會導致營養流失，原因是熱能造成的破壞，以及高溫所產生的分子化合反應。

在一些實驗中，由於微波爐普遍的加熱溫度（100度）比一般烹調方式（180度）低，時間也短，反而保留更多的營養。減少有害物質的產生。

在加熱菠菜實驗中，水溶性營養素（葉酸，維生素B₉）幾乎沒有流失，相比之下水煮流失了77%。

在培根實驗中，透過微波烹調的培根比正常烹調方式（煎煮）有更低的致癌性亞硝胺。

【圖輯】會致癌？有輻射？各種微波爐謠言一次破解
(<https://www.thenewslens.com/article/91387>)



想太多..不會！

微波本身是非電離輻射，不會改變化學鍵，也不會讓元素衰變成同位素，所以不會由於衰變而產生放射性污染，自然不會產生致癌物。

微波爐運作時產生的輻射，只要關掉電源就會消失。



會產生輻射污染的情況

混有放射性同位素的粉塵



持續衰變（產生電離輻射）根據不同元素，半衰期可能是2天~40億年

附著在食物上接著吃進肚子裡



粉塵進入體內，衰變過程中持續產生電離輻射，破壞人體。

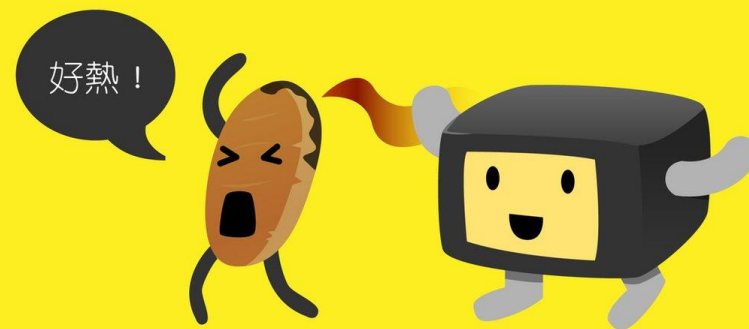


製造放射性同位素有一定難度（核反應，粒子加速器..），如果你可以用2000元的微波爐無中生有製造出放射性粉塵，你可以拿諾貝爾獎。



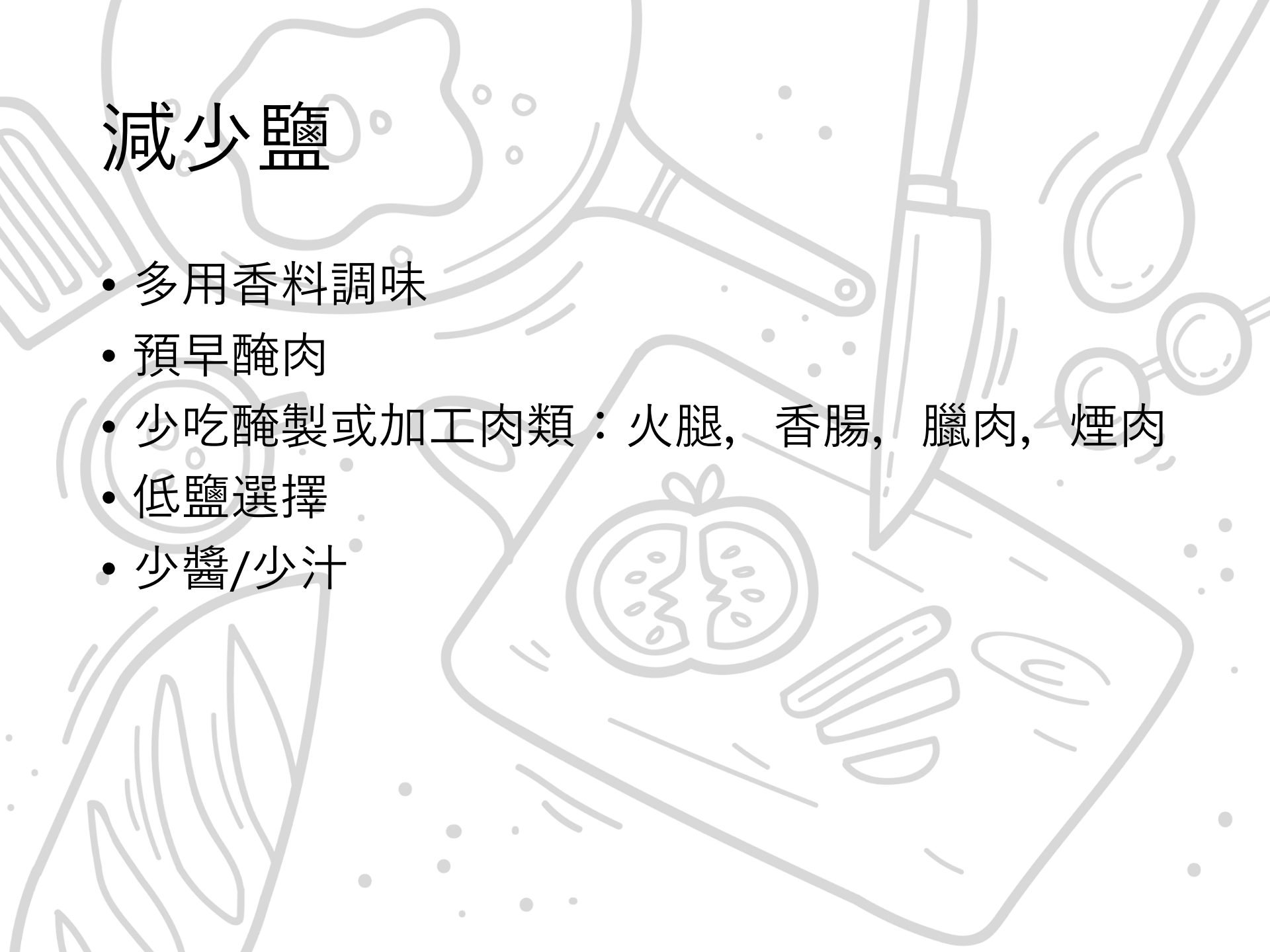
但其實...也會（你要我？）

如同其他加熱方式（瓦斯爐，烤箱，紅外線電磁爐..）一樣，**加熱過久**的熱能會產生**化合反應**，讓食物**燒焦**，產生致癌物質。



食物（例如蛋白質）多半包含碳，氫，氧等元素，經由不完全燃燒後會產生成新的碳氫化合物，例如多環芳香烴。這個過程是**化合反應，不會改變元素結構**。

減少鹽



- 多用香料調味
- 預早醃肉
- 少吃醃製或加工肉類：火腿，香腸，臘肉，煙肉
- 低鹽選擇
- 少醬/少汁

減少糖

- 使用代糖
- 低糖選擇
- 少醬/少汁



更好的選擇

最好		最差
多穀麵包 黑麥麵包 全麥麵包 墨西哥玉米餅	白麵包 小麥圈	牛角包 冬甩 丹麥酥
糙米 多穀米 燕麥飯	白米	糯米 壽司米

更好的選擇

最好		最差
脫脂奶 低脂奶	全脂奶 原味乳酪	芝士 添加糖的乳酪

你飲邊種奶？



維記0.3%脂肪 脫脂高鈣奶

水、
鮮脫脂牛奶、
奶固體、
穩定劑、
乳化劑、
維他命A及D



雀巢 脫脂高鈣奶

水、奶固體、
鮮牛奶、
水溶性膳食纖維、
穩定劑、
濃縮奶礦物質、
碳酸鈣、維他命



十字牌 脫脂牛奶

水、
奶固體

100%
鮮奶



解豬圖

Cuts of Pork

不同部位的脂肪百分比
Fat Percentage of
Different Cuts

脂肪百分比 (以生肉計算)
Fat Percentage (raw meat)

69.6%

53.0%

33.5%

23.4%

17.2%

12.6%

12.4%

5.4%

① 豬面頰(豬頸肉) Jowl

② 豬腩 Brisket

③ 豬尾 Tail

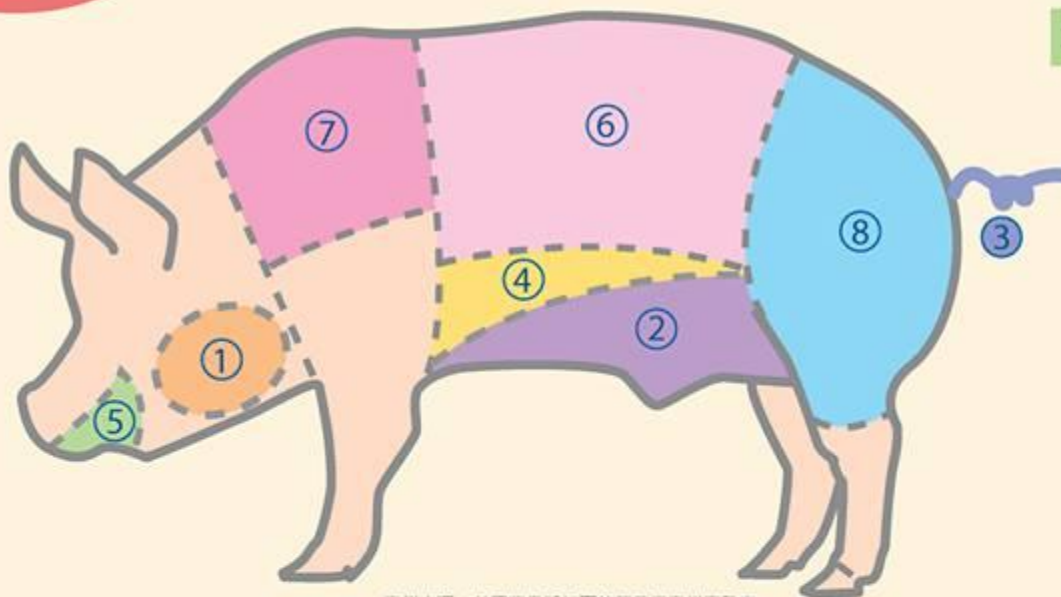
④ 腩排 Spare rib

⑤ 豬脷 Tongue

⑥ 豬扒 Loin

⑦ 梅頭 Blade shoulder

⑧ 赤肉 Leg



資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室
Source: The USDA Nutrient Data Laboratory



衛生署
Department of Health

健康在職計劃
Health@work.hk Project

更好的選擇

最好		最差
豬扒(上里脊肉) 梅頭 赤肉(豬腿肉) 豬肝 豬肚	排骨/豬肋骨 豬胰臟	豬腩 豬頸肉 煙肉 香腸 火腿 午餐肉

解牛圖 Cuts of Beef

不同部位的脂肪百分比
Fat Percentage of
Different Cuts

脂肪百分比 (以生肉計算)
Fat Percentage (raw meat)

26.5%

① 牛腩 Brisket

26.1%

② 牛肋骨 Rib

22.0%

③ 肉眼 Rib eye

14.3%

④ T-骨 T-bone

9.9%

⑤ 牛展 Shank

8.5%

⑥ 西冷 Sirloin

6.5%

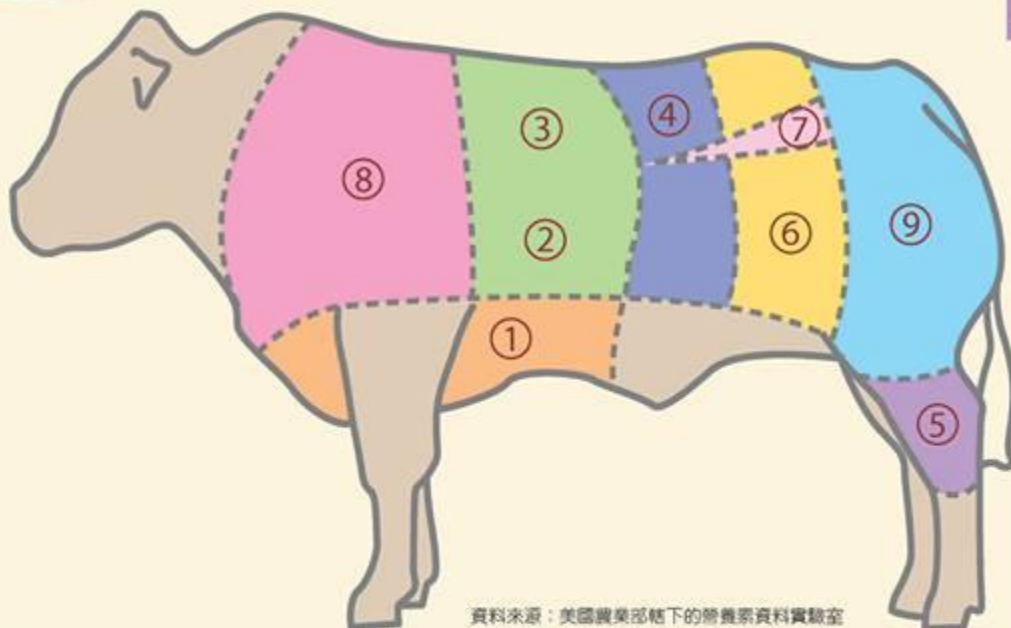
⑦ 牛柳 Tenderloin

4.2%

⑧ 牛肩 Chuck

4.1%

⑨ 牛腿 Round



資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室
Source: The USDA Nutrient Data Laboratory



衛生署
Department of Health

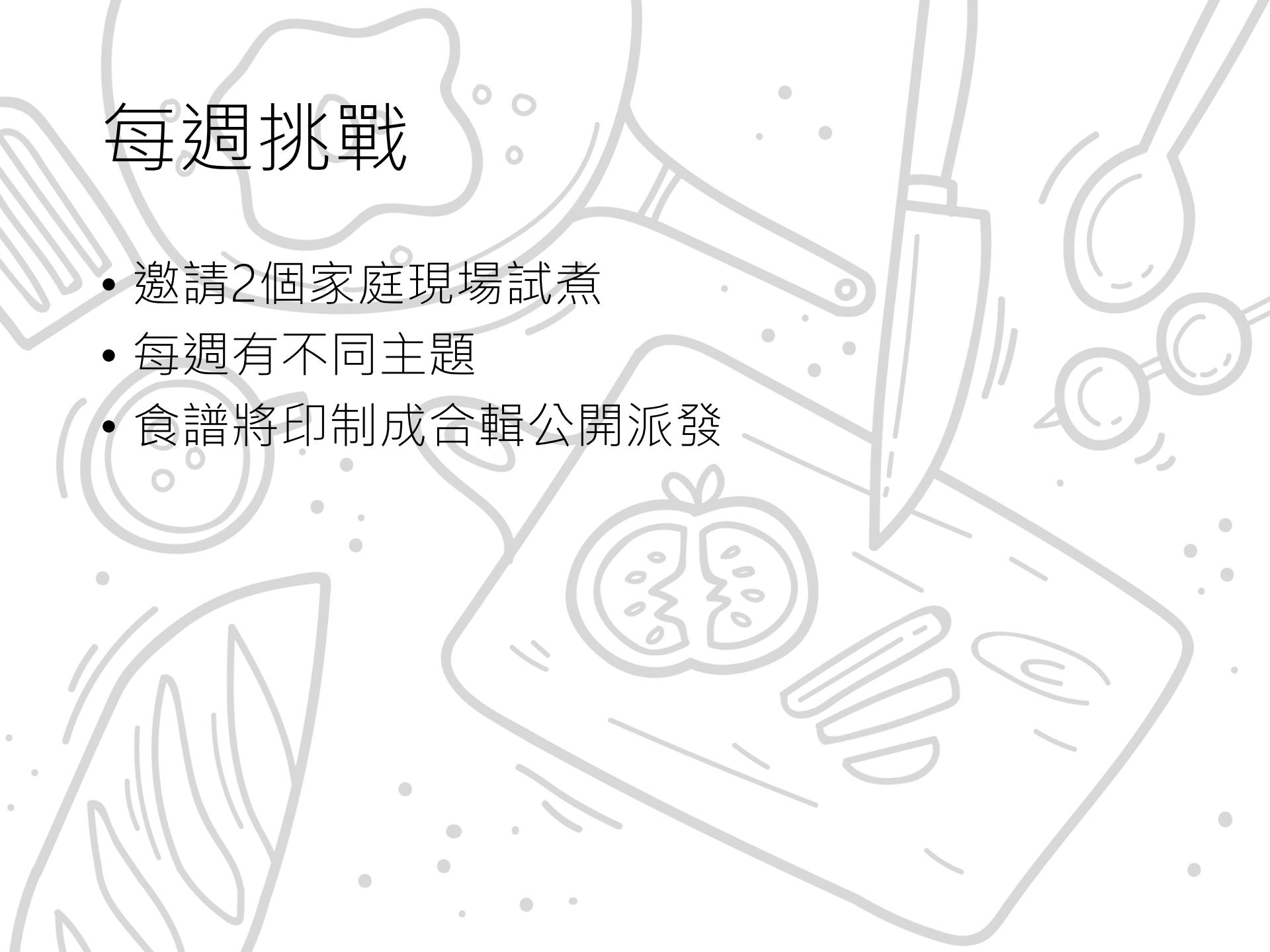
健康在職計劃
Health@work.hk Project

更好的選擇

最好		較差
牛腿 牛肩 牛柳 西冷 牛肚 牛肝 牛筋	牛展 T-骨 肉眼 牛舌	牛腩 牛尾 牛肋骨/牛仔骨 鹹牛肉

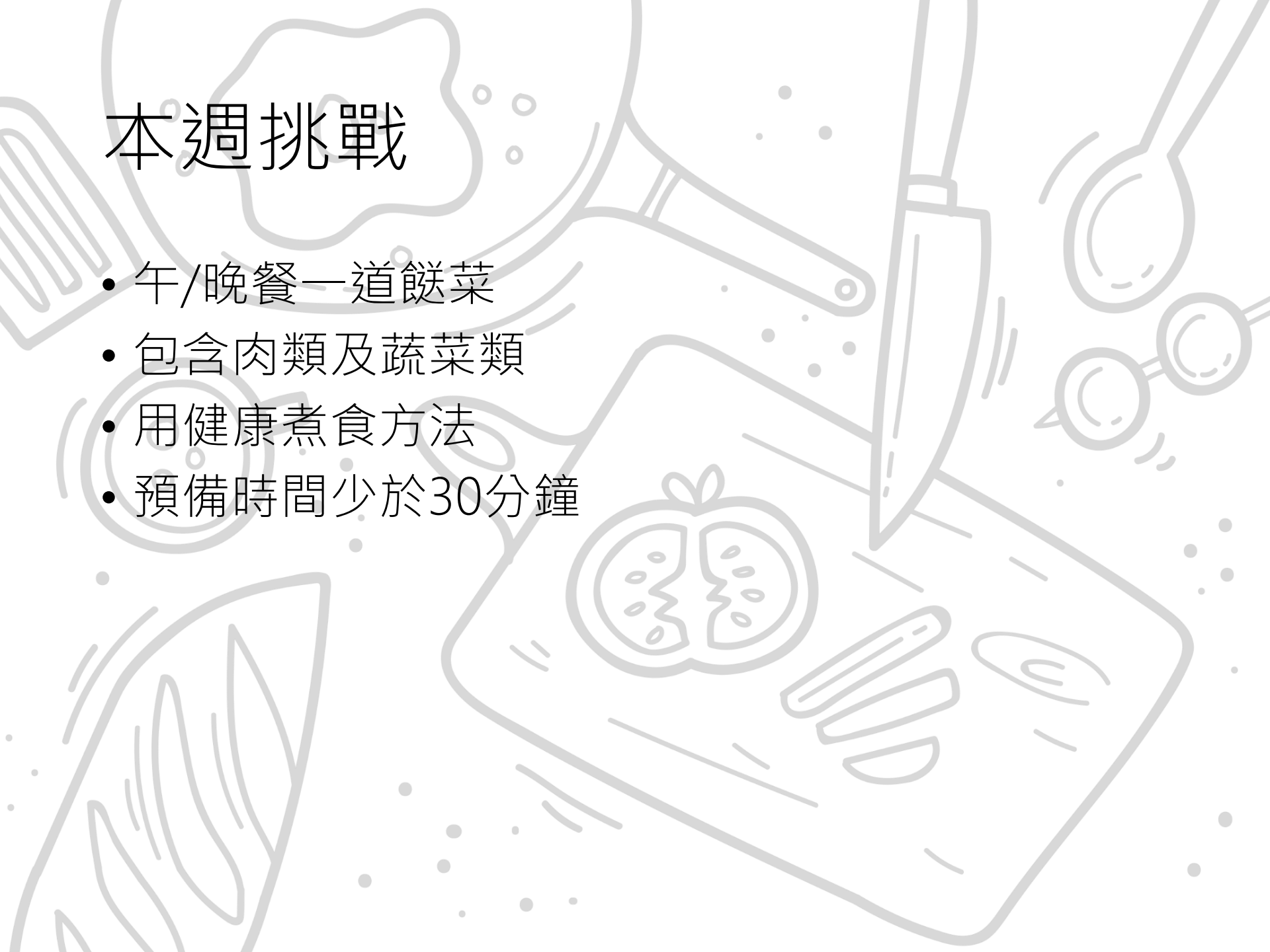
每週挑戰

- 邀請2個家庭現場試煮
- 每週有不同主題
- 食譜將印制成合輯公開派發



本週挑戰

- 午/晚餐一道餸菜
- 包含肉類及蔬菜類
- 用健康煮食方法
- 預備時間少於30分鐘



油、鹽、糖類



奶類及代替品



肉、魚、蛋及代替品



蔬菜類



水果類



穀物類



穀物類

- 碳水化合物
- 纖維
- 維他命B雜
- 鋅



蔬菜及水果類

- 維他命
- 礦物質
- 抗氧化物
- 纖維



肉、魚、蛋及代替品

- 蛋白質
- 鐵
- 鋅
- 維他命B雜
- 碘(海產)



奶類及代替品

- 蛋白質
- 鈣



油

- 熱量
- 必需脂肪酸
- 維他命A, D, E, K



1碗穀物相等於：

1碗飯
1¼碗麵
2片麵包
1個中型薯仔

1份蔬菜相等於：

½碗煮熟瓜菜
1碗沙律菜

1份水果相等於：

1個中型蘋果
2個奇異果
½碗切粒水果
1中式湯匙乾果

1兩肉相等於：

4-5片熟肉
1隻雞蛋
1磚布包豆腐

1份奶類及代替品相等於：

1杯(240毫升)低脂奶
2片低脂芝士
1小盒(150克)低脂純味乳酪