



「家常健飯」工作坊

上週挑戰

- 用急凍 或 罐頭 或 廚餘做食材
- 用健康煮食方法
- 小食或小菜



海蜇伴鷄絲



- 急凍鷄扒用水解凍
- 用酒醃大約十分鐘
- 用廚房紙抹乾、再用鹽焗鷄粉醃一小時以上
- 蒸十五分鐘再手撕，拌入海蜇

酸菜水煮魚

材料：

1. 一包急凍有皮魚柳
2. 適量嘅雜菜
3. 小量鹹酸菜



調味料：

1. 薑絲
2. 黑椒
3. 生抽
4. 生粉
5. 油



1. 魚柳洗淨瀝乾水用少許生抽生粉預醃
2. 雜菜例如紅蘿蔔切絲或者條狀備用
3. 鹹酸菜過多個幾次水備用
4. 小半碗水加少量生抽生粉撈勻備用
5. 油鑊爆香薑絲、魚柳，再放雜菜鹹酸菜煮至收水，再將4放入炒勻即可



猴頭菇水餃

- 猴頭菇剪成小片，瀝乾，加少量油在煎鍋乾煎
- 將加入水餃餡料（免治瘦肉/魚滑，木耳，芹菜，蘿蔔...）

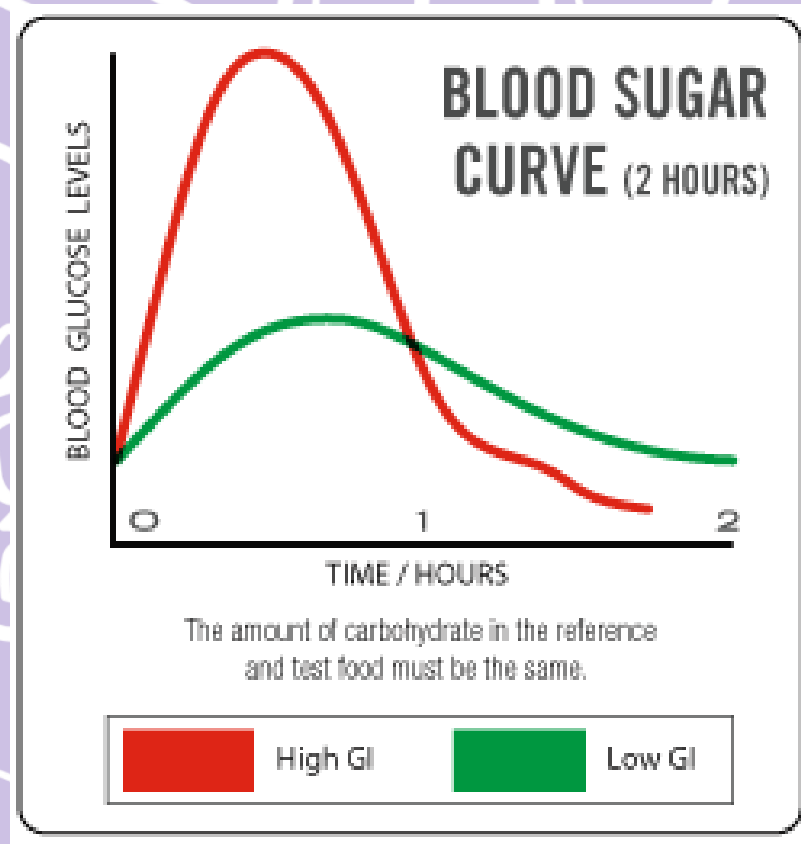
脆香健怡米餅

- 先將蔬菜類洗淨，切粒，飛水。
- 把所有材料，包括冷飯(500g)、肉粒(60g)、蔬菜粒、蔥花、雞蛋(1隻)、麵粉(20g)、及鹽½茶匙放入大碗中拌勻。
- 燒熱油鍋，取出適量的飯用手壓成餅，平放入鍋以中火煎至兩面金黃色香脆，灑上適量苔菜粉即可享用。



碳水化合物

- 主要熱量來源
- 穀物類食物
- 水果、根莖蔬菜、乾豆類和奶類
- 升糖指數
- 越精製，越「白」= 升糖指數越高
- 加入纖維降低升糖指數



蛋白質

- 熱量來源
- 製造、修補及維持健康的身體組織
- 肉、魚、海產、蛋、奶類製品、乾豆類及豆製品
- 動物蛋白質多數含脂肪
- 去除可見脂肪
- 加入植物蛋白質

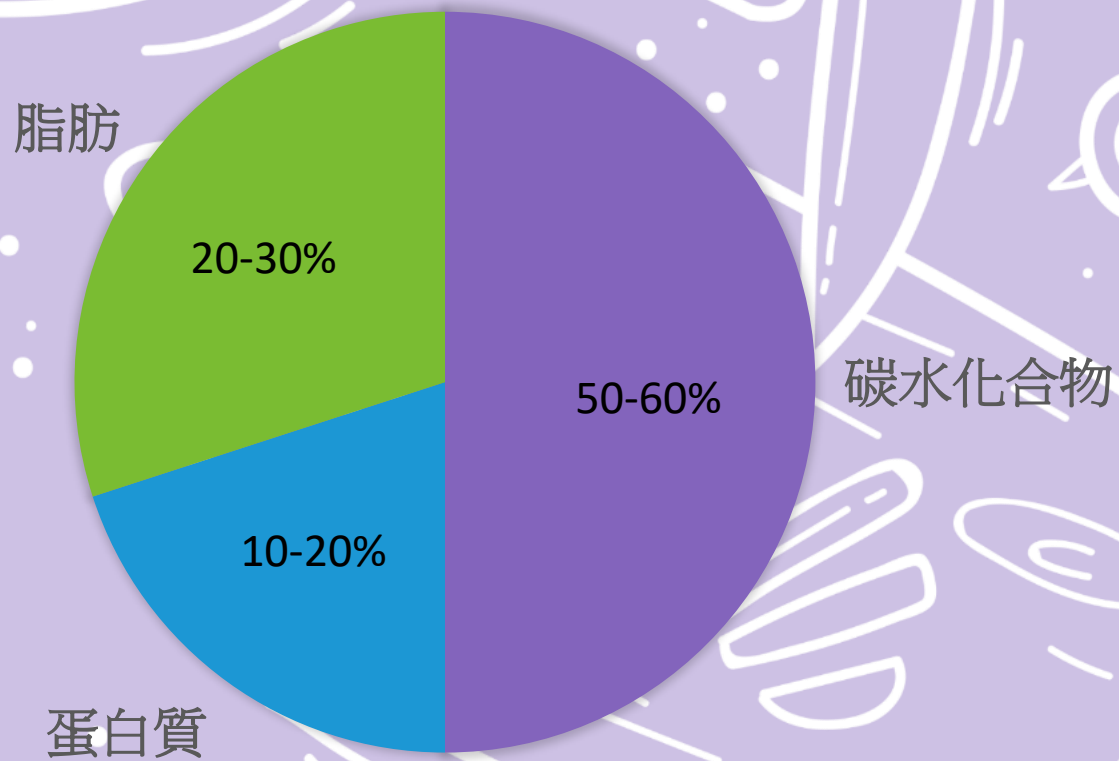
脂肪

- 熱量來源
- 保持體溫及保護體內器官
- 構成細胞的一部分
- 運送脂溶性維生素
- 肉、魚、海產、奶類製品、果仁、種子及油
- 選擇好脂肪代替壞脂肪

膳食纖維

- 不能被人體消化的部分
- 水溶性膳食纖維的功能：
 - 延緩胃排空
 - 防止血糖急劇上升
 - 降低血膽固醇
- 非水溶性膳食纖維的功能：
 - 增加糞便體積
 - 促進腸道蠕動
 - 預防便秘和痔瘡
 - 預防大腸憩室炎及大腸癌
- 粗糧，豆類，蔬菜水果

熱量來源

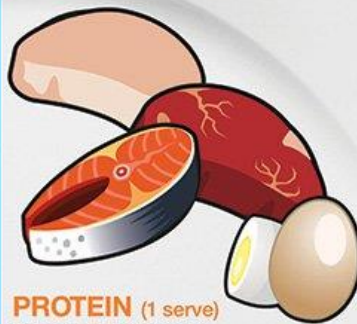


Know your Portions



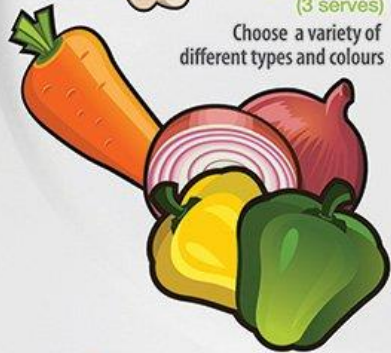
**VEGETABLES
& SALAD**
(3 serves)

Choose a variety of
different types and colours



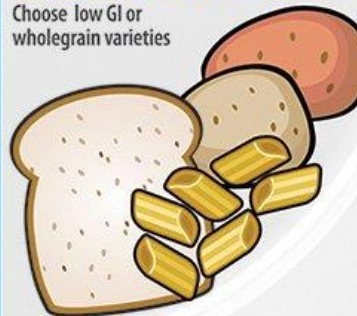
PROTEIN (1 serve)

Choose lean cuts of meat,
trim visible fat and take skin off chicken



CARBOHYDRATES (2 serves)

Choose low GI or
wholegrain varieties



What's on your plate?

維生素A

- 脂溶性維生素
- 胡蘿蔔素
- 造血，免疫功能，視力 (乾眼症，夜盲症)
- 橙色及深綠色蔬菜和水果，動物肝臟
- 攝取過量會引致中毒
- 煮食時加少許油



維生素B雜

- 水溶性維生素
- 調節新陳代謝，維持皮膚和肌肉的健康，增進免疫系統和神經系統的功能，預防貧血發生
- **B1**：全穀類食物如糙米、燕麥、玉米等及瘦肉
- **B2**：牛奶、奶蛋製品、肝臟、蛤蠣和深綠色蔬菜
- **B6**：瘦肉、肝臟、甘藍菜、蛋豆類、小麥胚芽、燕麥及花生等堅果類
- **B9 (葉酸)**：帶葉的蔬菜，動物食品如動物的肝臟、腎臟、禽肉及蛋類
- **B12**：動物性食物如牛豬雞肉、蛤蠣、魚類、奶蛋及其製品

維生素C

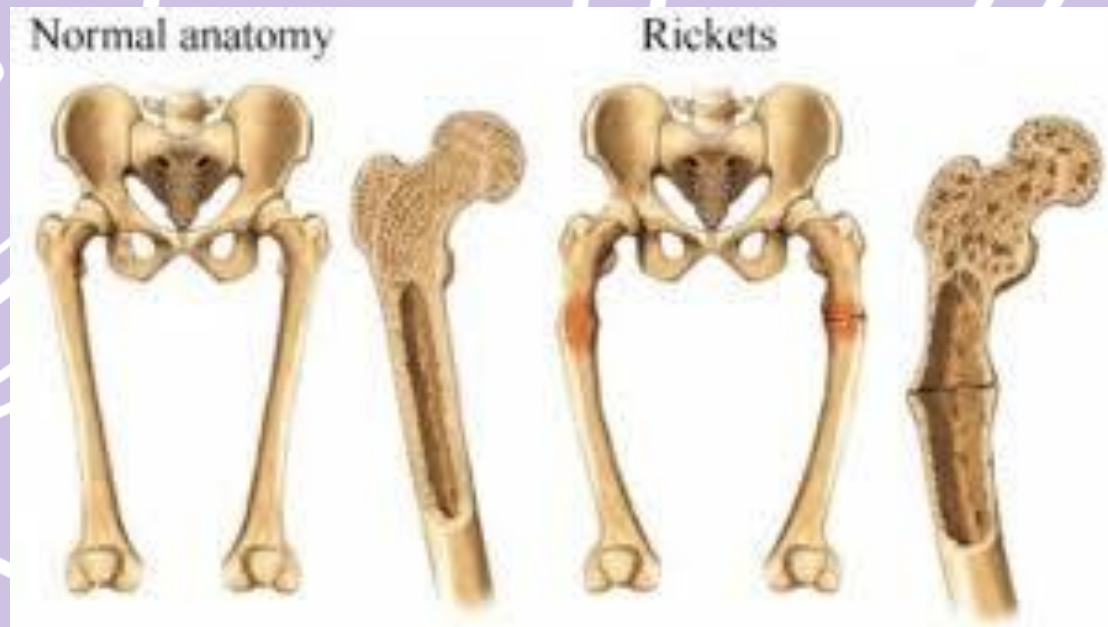
- 水溶性維生素
- 預防或治療壞血病
- 促進膠原質的形成
- 幫助鈣、磷、鐵在小腸的吸收
- 抗氧化
- 蔬菜水果
- 避免過度加熱



維生素D

- 脂溶性維生素
- 免疫功能
- 保持骨鈣的平衡
- 增加鈣吸收

- 攝取過量會引致中毒 (鰵魚肝油)
- 每天手腳露出30厘米，在陽光下曬30分鐘



維生素E

- 脂溶性維生素
- 抗氧化
- 神經肌肉系統的正常發育和視網膜
- 菜油、堅果、原粒五穀、魚、花生醬和綠色葉蔬菜

膳食抗氧化劑

- 茄紅素
- 大蒜素
- 姜黃素
- 花青素

鐵質

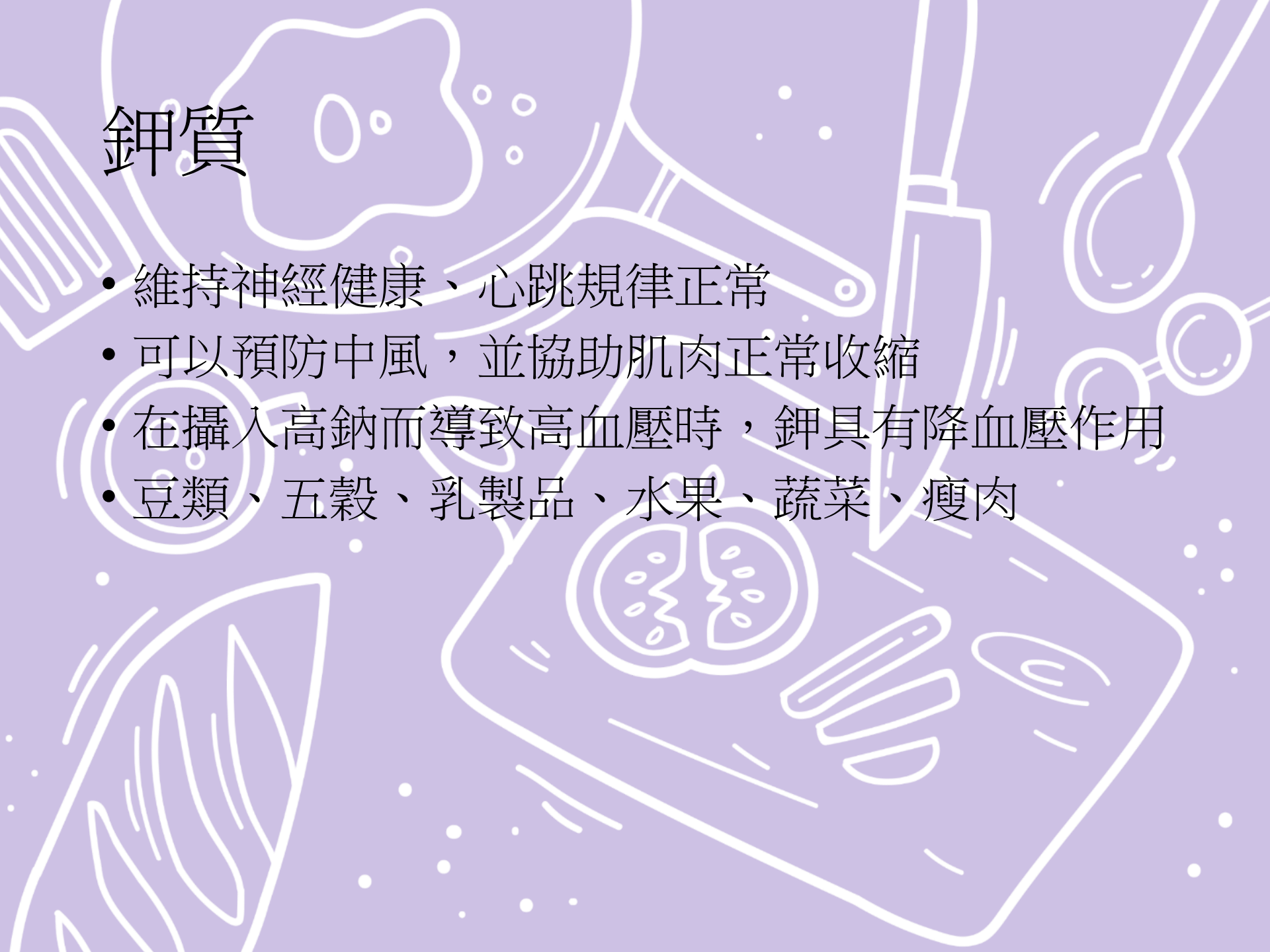


- 造血
- 肉類，豆類，深綠色蔬菜
- 維生素C增加吸收

鈣質

- 骨骼、牙齒和細胞壁
- 肌肉收縮、釋放激素、傳遞脈衝、促進血液凝結、調節心律
- 芝麻、奶類製品、綠葉類蔬菜
- 維他命D增加吸收

鉀質



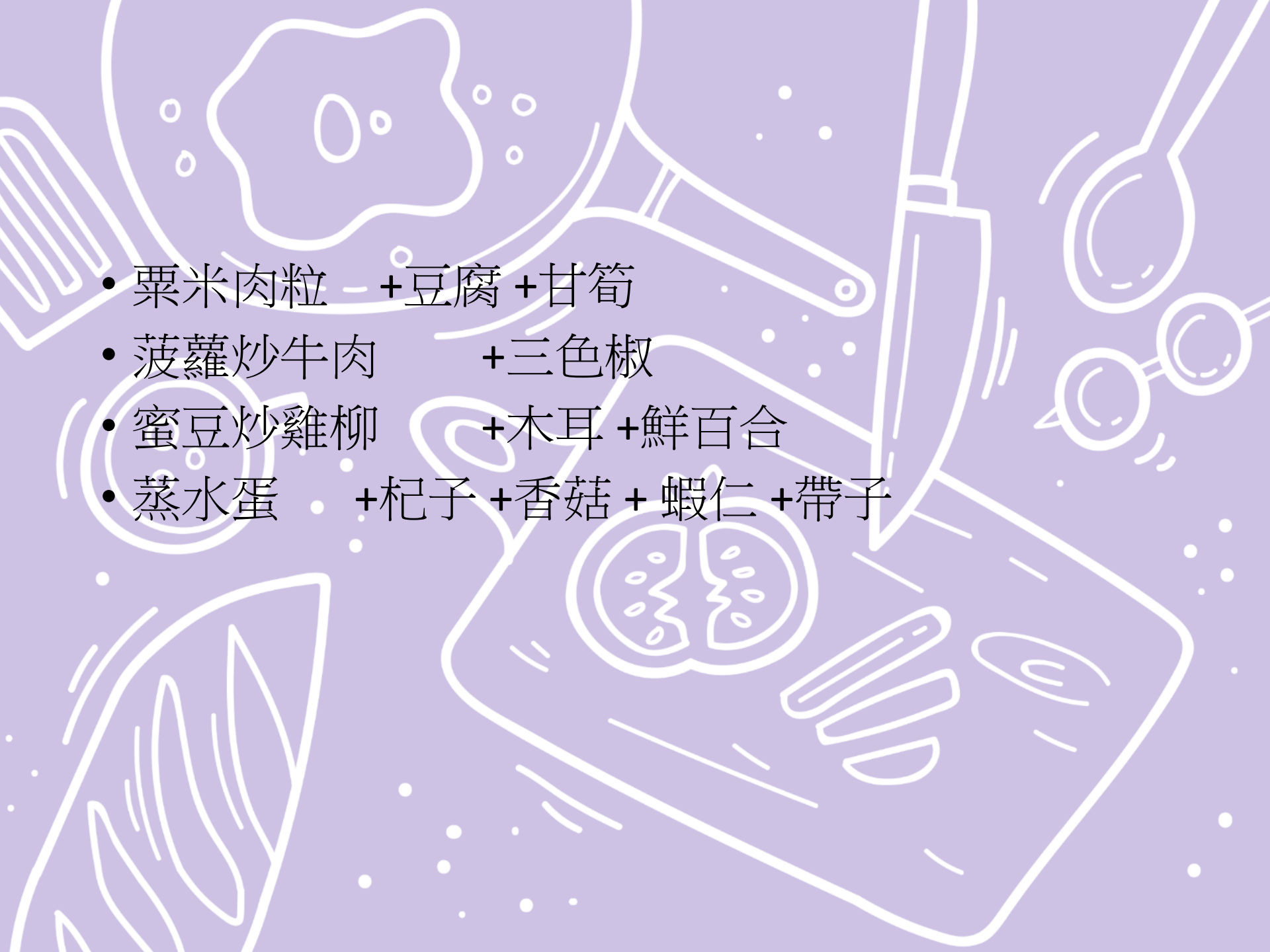
- 維持神經健康、心跳規律正常
- 可以預防中風，並協助肌肉正常收縮
- 在攝入高鈉而導致高血壓時，鉀具有降血壓作用
- 豆類、五穀、乳製品、水果、蔬菜、瘦肉



加入顏色

- 用豆類代替部分肉類
- 煮肉時加入蔬菜
- 用水果代替糖
- 加入香料植物



- 
- 粟米肉粒 + 豆腐 + 甘筍
 - 菠蘿炒牛肉 + 三色椒
 - 蜜豆炒雞柳 + 木耳 + 鮮百合
 - 蒸水蛋 + 杞子 + 香菇 + 蝦仁 + 帶子

本週挑戰

- 製作有**3**種顏色或以上的菜式
- 三色椒/三色豆除外

