頁1

香港特別行政區政府

衛生署 衛生防護中心

飲食與營養－健康資訊

食譜改善建議

很多人喜歡吃一些煎炸和太甜或太鹹的食物，這些食物味道濃烈可口，但所謂「利口不利腹」，多吃這些食物容易引致肥胖、高血壓、高膽固醇等健康問題，有損你的健康。以下是一些改良後便變為健康又美味的食譜：

早餐

菜名：湯麵

傳統材料／煮法：即食麵（經油炸）

健康材料／煮法：上海麵

效果：低脂肪（V） 低鹽（V） 低糖（V）

傳統材料／煮法：腸仔火腿

健康材料／煮法：豬肉片魚片

效果：低脂肪（V） 低鹽（V） 低糖（V）

健康材料／煮法：菜心／白菜/

效果：低脂肪（V） 低鹽（V） 低糖（V） 高膳食纖維（V）

備註：火腿、腸仔是加工醃製食品，宜減少食用。

菜名：餐肉雙蛋三文治

傳統材料／煮法：煎蛋

健康材料／煮法：烚蛋

效果：低脂肪（V） 低鹽（V） 低糖（V）

傳統材料／煮法：煎餐肉

健康材料／煮法：水浸吞拿魚

效果：低脂肪（V） 低鹽（V） 低糖（V）

傳統材料／煮法：白麵包

健康材料／煮法：麥包

效果：低脂肪（V） 低鹽（V） 低糖（V） 高膳食纖維（V）

備註：午餐肉是加工醃製食品，宜減少食用。另外，可加一些蔬菜如青瓜、番茄伴碟。

午餐

菜名：燒味飯

傳統材料／煮法：各式燒味（半肥瘦）

健康材料／煮法：白切雞（去皮）

效果：低脂肪（V）

健康材料／煮法：焯時菜

效果：低脂肪（V） 低鹽（V） 低糖（V） 高膳食纖維（V）

菜名：乾炒牛河

傳統材料／煮法：牛肉（走油）

健康材料／煮法：牛肉（清炒）

效果：低脂肪（V） 低鹽（V） 低糖（V）

傳統材料／煮法：少量芽菜

健康材料／煮法：大量芽菜、洋葱

效果：低脂肪（V） 低鹽（V） 低糖（V） 高膳食纖維（V）

傳統材料／煮法：油炒

健康材料／煮法：炆

效果：低脂肪（V）

頁2

晚餐

菜名：肉醬意粉

傳統材料／煮法：半肥瘦豬肉／牛肉

健康材料／煮法：瘦豬肉／牛肉

效果：低脂肪（V） 低鹽（V） 低糖（V）

傳統材料／煮法：牛油

健康材料／煮法：植物油

效果：低鹽（V） 低糖（V）

傳統材料／煮法：番茄醬

健康材料／煮法：新鮮番茄配少量番茄醬

效果：低脂肪（V） 低鹽（V） 高膳食纖維（V）

備註：牛油含大量飽和脂肪，可令血膽固醇上升。

菜名：甜品：糖水

傳統材料／煮法：花生／合桃／杏仁糊

健康材料／煮法：燉雪梨／蘋果／木瓜，加少量糖

效果：低脂肪（V） 低鹽（V） 高膳食纖維（V）

備註：水果含豐富膳食纖維及維生素，比較健康。

菜名：葡國雞飯或咖喱雞飯

傳統材料／煮法：雞塊（連皮）

健康材料／煮法：雞肉（去皮）

效果：低脂肪（V） 低鹽（V） 低糖（V）

傳統材料／煮法：椰奶

健康材料／煮法：低脂奶

效果：低脂肪（V） 低鹽（V） 低糖（V）

健康材料／煮法：甘筍、番茄、磨菇

效果：低脂肪（V） 低鹽（V） 高膳食纖維（V）

傳統材料／煮法：牛油

健康材料／煮法：植物油

效果：低鹽（V） 低糖（V）

備註：增加蔬菜量可增添餸菜色彩及更健康。

菜名：甜品：班戟／薄餅

傳統材料／煮法：忌廉

健康材料／煮法：鮮果班戟，可選用新鮮水果如奇異果、香蕉、蘋果等

效果：低脂肪（V） 低鹽（V） 低糖（V） 高膳食纖維（V）

備註：忌廉是高脂肪食物，若以鮮果代替，不但可減少脂肪，而且甜味天然。