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

新春健康錦囊－均衡飲食

中國人在農曆新年期間，除了各式小食外，亦十分重視正餐，包括年三十晚的團年飯、年初一吃的素菜，以及在年初二吃開年飯等。

預備團年飯及開年飯的注意事項

傳統的團年飯及開年飯，往往都是多肉少菜和味道較濃，很容易不知不覺間攝取了大量的動物脂肪和鹽分，長遠有損健康。以下是一些預備食物的健康貼士：

•減少使用高脂肪的材料，例如： 腩肉、家禽的皮、豬腳和鷄腳等。

•減少使用含高膽固醇的食物，例如： 內臟、蝦膏和蟹膏等。

•減少使用醃製及含大量鹽分的肉類，例如： 鹹魚、臘腸和燒味等。

•多預備低脂烹調的蔬菜，如上湯浸、焯、少油快炒的葉菜、瓜類、菇類和豆類等。

•宜選脂肪含量較低的肉類或其代替品，如魚、海鮮及海味（如海參及乾瑤柱等），但分量也要適可而止。

烹調素菜的注意事項

素菜材料的味道本身比較清淡，所以很多人烹調素菜時都會用較多的油分和調味料。為了避免素菜變得高脂肪或高鹽分，可嘗試以下幾個原則：

•選用不經油炸的素菜材料，例如： 豆腐、白豆乾和腐竹等。

•選用多元化的材料來增添食物的美味和口感，例如： 菇類、芽菜、番茄、紅蘿蔔、蓮藕、筍、雲耳，以至新鮮水果粒等。

•多用天然的材料調味，例如： 薑、紫蘇和芫茜等。

•選用較低脂的調味料，例如： 醋和胡椒粉等，來代替高脂肪的醬料，如辣椒油和南乳等。

•用蒸、炆、燉、焗的烹調方法來代替煎和炸，或用猛火快炒以減少用油量。

其他均衡飲食的要點

•新年期間都應盡量保持每天飲食定時定量，切勿暴飲暴食。

•注意均衡的食物配搭，例如進食團年飯和開年飯時，勿忘蔬菜水果，而吃素菜時需配合適量的乾豆類及豆製品，例如： 豆腐、腐竹及各種乾豆，以攝取足夠的蛋白質。

•除了豐富的餸菜外，需進食適量的飯或麵等，並避免用餸汁來拌飯吃。

•選用低脂的材料，例如： 瘦肉、去皮禽肉、螺肉、菇類等預備湯水，且於飲用前隔去油分。

•避免飲用酒精，如啤酒。

•減少飲用加糖飲品，如汽水。