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

健康烹調方法

減少攝取脂肪／油

•多選用低脂食材，如脂肪比例較低的肉類、去皮禽肉

•烹調前去除可見的動物脂肪和皮層

•選用健康植物油作煮食，如芥花籽油、花生油、粟米油等

•使用易潔鑊以減少用油量，或利用隔油壺隔去部分油分

•多採用蒸、燜、燉、焯、少油快炒、上湯浸、焗等少油烹調方法

調味材料選取

•調味宜清淡

•選用天然調味料，如薑、葱、蒜頭、胡椒粉和香草等，以減少用鹽及其他含鈉質的調味料，包括豉油、雞粉、味精等

•減少使用含糖分的調味料，如老抽、海鮮醬、蠔油、茄汁等

增加膳食纖維

•菜式以蔬菜爲主，肉類爲輔

•多選用豆類或菇菌類作配料，如紅腰豆、豆角、雲耳、冬菇等，亦可考慮以水果入饌

•用紅米、糙米代替部分白米