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

健康中菜－選擇有道　配搭得宜

香港人素來講究飲食，美食更是日常生活中不可缺少的一部份。無論是與親人共渡佳節，或是社交應酬，少不了吃一頓豐富美味的中菜。可是，大家在選擇菜式時，除了考慮其色、香、味之外，亦應從健康的角度出發，勿因美食當前而忘記均衡飲食對身體健康的重要性。

享用健康中菜的主要原則

1. 菜式數量及分量

點選菜式時應該根據用膳人數及各人胃口來安排適量的菜餚，勿為了大飽口福或是為免「有失體面」而預備過量的食物。我們可先選較少菜式數量開始，若有需要才額外點選飯、麵或菜餚；亦可請侍應就菜式的數量給予意見，以免因點了太多食物而導致進食過量。

2. 食物材料及配搭

選擇菜式時除了個人喜好以及食物的外觀和味道外，更應注重食物的均衡配搭。很多人在出外用膳時都會較重視肉類、海鮮或海味等主菜，而忽略了蔬菜和穀物類的食物。其實無論是中餐或西餐，都應參考「健康飲食金字塔」的原則盡量以蔬菜和穀物類作為主要的材料。例如蔬菜類（包括葉菜、芽菜、瓜類、根莖類、菌藻類和豆類等）應佔主菜的三分之一至一半左右，其餘的才是肉、家禽、魚、海鮮、乾豆及豆製品等含豐富蛋白質的食物，並配以適量飯、麵等穀物類食物。飯後若能加上水果，則更為理想。

選擇菜式時亦應減少選用含高脂肪、高膽固醇、高鹽分或高糖分的材料，並留意以下原則：

•肉類：應選擇新鮮的瘦肉、魚或海鮮，進食家禽前應將之去皮，並減少選擇肥肉（如燒肉、扣肉、腩肉、排骨、金華火腿、豬手和豬耳）、連皮家禽（如片皮鴨、鷄腳、鷄翼、鵝掌等）、內臟（如豬腦、豬肝、豬腰、豬大腸、鷄胗、魚卵、蝦膏和蟹膏）以及醃製的肉類（如燒味、臘味、鹹魚、鹹蛋等）。至於膽固醇含量較高的海產食物，如鮑魚、墨魚、魷魚、大閘蟹等，亦應適可而止。

•豆製品：應選擇脂肪含量較低的豆腐和乾豆類，減少選擇經油炸處理或醃製的豆製品，如豆腐卜、炸枝竹、腐皮、齋滷味等。

•蔬菜：大部份蔬菜類屬天然、高纖及低脂，亦不含膽固醇，但應減少選擇醃製的蔬菜，如梅菜、雪菜、酸瓜等。

•湯：一般來說，以蔬菜、瘦肉或魚作材料會較肥肉和豬骨等健康，而清湯則通常比羹和濃湯含較低的碳水化合物、脂肪和熱量。

•穀物類：經油炸或炒的穀物類，如伊麵、油麵、炒飯、炒麵、生炒糯米飯等均不宜多吃，可選擇白飯、湯麵、湯米等。

3. 烹調方法

菜式應盡量以清淡為主，採用少油烹調方法如白焯、清蒸、燉、焗和烚為佳，盡量減少油炸（如咕嚕肉、炸蟹鉗和炸子雞等）和添加大量調味料（如糖醋排骨、京醬炒牛柳）的菜式。點菜時應留意「香煎」、「酥炸」、「椒鹽」、「鹽酥」、「紅燒」、「醬爆」、「醬汁炒」等烹調字眼，因為這些菜式往往含較多的油分或鹽分。

頁2

4. 甜品

應盡量減少煎炸甜點（如高力豆沙、豆沙窩餅和酥炸香芒卷等），以及用含高飽和脂肪的材料（如椰汁、椰絲和加入了動物脂肪的蓮蓉、豆沙、奶黃和酥皮等）製作的食物。較低脂的選擇有冰糖雪耳燉木瓜、鮮腐竹糖水、紅豆沙和綠豆沙等。至於芝蔴糊、合桃糊和杏仁糊等，雖含較少能影響心血管健康的飽和脂肪，但仍屬較高脂的甜品，應適可而止。

由於絕大部份甜品都添加了大量糖分，所以最健康的做法還是以各種新鮮的水果作甜品。

 5. 飲品

飲品方面，酒精飲品宜避免（包括烈酒、葡萄酒和啤酒）而高糖分飲品（如汽水和濃縮果汁等）只宜淺嚐，建議以清水、清茶、清湯或其他低糖分的飲品（如健怡汽水、低糖綠茶、低糖菊花茶和低糖豆漿等）代替。

 其他小貼士

•減少選用一些較高脂肪或鹽分的小食，如鹽焗花生、酸瓜和醬瓜等。

•預先要求酒家在烹調菜餚時少用食油、醬油和調味料，以及把醬汁與食物分開供應。

•請侍應先供應蔬菜、湯、飯、麵或較清淡的食物，以便在進食較高脂肪的食物前增加飽肚感，從而減少食用過多脂肪和肉類。

•設宴時，可安排其中一至兩道菜式為素菜，以迎合不同客人的口味，亦可鼓勵大家多進食蔬菜。

•盡量減少放在飯桌上的調味料，如淮鹽、豉油、蠔油、辣椒醬和辣椒油等。

中式晚宴餐單示範

示範一：一般晚宴（供八至十位用）

•西芹鮮百合炒帶子

•鯪魚球釀節瓜甫

•木瓜雪耳鯇魚湯

•荷香蒸斑球

•魚湯蠔菇浸時蔬

•錦繡（雜菜粒和雲耳）肉片扒豆腐

•上湯餃子

•白菜嫩雞燴米線

•蘆薈馬蹄露

•鮮果拼盆

•（飲品：茶、低糖竹蔗水）

示範二：商務晚宴（供八至十位用）

•白切雞涼拌海蜇拼盆

•海參菜膽鮑魚片

•八寶冬瓜盅

•竹笙花菇扒上素

•清蒸東星斑

•蒜香蟹肉豆苗

•鮮蝦雲吞麵

•翡翠（蘆筍）蛋白蒸荷葉飯

•雪耳紅棗蓮子糖水

•鮮果拼盆

•（飲品：茶、鮮榨橙汁）