

較健康的食物及烹調方法的例子

材料選擇	建議	較健康的食物例子	較不健康的食物例子
穀物類	• 採用低脂肪及無添加糖分的穀物類	白麵包、麥包、白飯、紅米飯、蛋麵、意粉、米粉、生麵	牛角包、酥皮食品、雞尾包、菠蘿包、蓮蓉包、炒飯、炒麵、炒河粉、油炸即食麵、伊麵、油麵
蔬菜	• 採用新鮮、冷藏、或較低鹽的罐頭蔬菜代替醃製蔬菜	新鮮或冷藏蔬菜、含較低鹽分的罐頭蔬菜、已「出水」的罐頭蔬菜	雪菜、酸菜、菜甫、梅菜、榨菜、鹹酸菜
水果	• 採用新鮮的水果或純天然的果汁（椰子除外因飽和脂肪含量高） • 採用無添加糖分的水果製品	新鮮水果、果汁浸的罐頭水果、無添加糖分的乾果、冷藏水果、100%純果汁	糖水浸罐頭水果、添加了糖分的乾果和果汁、椰子及其製品
肉類及代替品	• 採用新鮮或冷藏的低脂肉類來代替醃製的肉類 • 選用非油炸的原味豆類製品 • 採用非油炸及無添加鹽糖的果仁	新鮮或冷藏瘦牛肉、豬肉、各款魚類、海鮮如帶子、蝦仁、蟹肉、去皮禽肉、水浸罐頭吞拿魚、豆腐、鮮腐竹、原味素肉、乾焗原味果仁	豬腩肉、豬頸肉、肥牛肉、牛腩、雞翼、雞腳、油浸罐頭吞拿魚、午餐肉、腸仔、火腿、煙肉、現成肉丸、蟹柳、臘腸、鹹魚、鹹蛋、豆泡、炸枝竹、油炸麵筋、已調味的素肉、炸腰果、鹽焗果仁
奶類及代替品	• 採用脫脂、低脂或較低脂的原味奶品類	脫脂或低脂奶、奶粉、乳酪、較低脂芝士	全脂奶製品、椰漿、忌廉、花奶、煉奶、奶精
油脂類／沙律醬／麵包塗醬	• 採用健康的植物油 • 採用較低脂的沙律醬 • 採用較低脂及無添加糖分的麵包塗醬	粟米油、橄欖油、芥花籽油、花生油、葵花籽油、大豆油、較低脂的花生醬、無添加糖分果醬	牛油、豬油、椰子油、棕櫚油、含反式脂肪的植物牛油、起酥油、普通的沙律醬、煉奶、添加糖分果醬、花生醬、巧克力醬、咖央、鵝肝醬
飲品／甜品	• 純果汁 • 無添加糖分的飲品或甜品（糖或代糖可另外供應）	清水、純果汁、清茶、清湯、無糖豆漿、其他「走糖」飲品或甜品如檸檬茶、豆腐花、紅豆沙	果味飲品、汽水、雪糕、加糖的飲品或甜品，例如椰汁糕、芝士蛋糕
調味料	• 用天然材料替代高鹽分或高脂肪的調味料或醬汁	蒜、薑、蔥、洋蔥、檸檬或青檸汁、醋、芫茜、五香粉、芥末、八角	蝦醬、腐乳、豆豉、雞粉、味精、現成的醬汁（如黑椒汁、咖喱醬、沙爹醬等）、蠔油

較健康的食物及烹調方法的例子

烹調方法	建議	較健康烹調方法例子	較不健康烹調方法例子
材料預備／烹煮方法／供應模式	<ul style="list-style-type: none"> • 以「飛水」代替「泡油」的方式處理肉類 • 炒麵前，可先將麵放在滾水或清湯中焯一焯以減少用油量 • 烹調前把罐頭蔬菜「出水」，以減少鹽的含量 • 採用低脂烹調方法 • 低脂沙律醬或其他醬汁分開供應 • 穀物類與有芡汁的食物分開供應，焗飯、焗意粉、薄餅和焗薯除外 • 預備三文治或多士等食物時，只塗上薄薄一層或分開供應麵包塗醬 • 提供無添加糖分的飲品或甜品，另外供應糖或代糖 	焯、蒸、烤、焗、炆、少油快炒、少油煎	炸（包括將肉類「泡油」的過程）、紅燒、淋上沙律醬、醬汁的菜式