



秋冬美食大檢閱

俗語說：秋風起，三蛇肥。各食肆紛紛推出煲仔飯、臘味飯、羊腩煲、蛇羹等驅寒美食，然而此類食物多屬高脂肪高鹽分，多吃有損健康。

想秋冬季節享受美食之餘，又吃得健康的朋友，可留意以下的建議：

煲仔飯：

一般以鳳爪、排骨、臘腸、臘肉、滑雞(連皮雞肉)等高脂肪製作的煲仔飯，因烹煮時肉類的油分會全被白飯吸收而較為油膩。故建議**選擇以低脂肪類製作的煲仔飯**，如窩蛋牛肉飯、北菇肉片飯、田雞飯、魚肉(如斑球)飯等



煲仔飯通常會加入甜豉油以增添其美味，但甜豉油含大量的鈉質。成年人每天鈉質攝取量不應多於 2000 毫克，因此建議**把豉油分開盛載，進食煲仔飯時盡量少用；若有需要，宜用少於一湯匙** (約含 900 毫克的鈉質) 的甜豉油

煲仔飯一般都多肉少菜，建議**額外添補焯菜**，以確保進食足夠的蔬菜

臘味飯：

由於糯米較黏，四份之三碗糯米飯的熱量已等於一碗白飯，因此**宜注意進食分量**



臘味內含較多飽和脂肪、膽固醇及鹽分。一條臘腸(42 克，約一兩重)含有約 20 克脂肪，相等於 4 茶匙的油。對一位每日需攝取約 2000 千卡熱量的成人來說，一條臘腸所含的脂肪已佔每日建議脂肪攝入限量的 34%。因此，**只宜淺嘗**

臘味飯一般都缺乏蔬菜，**宜加添一碟焯菜**

羊腩煲：

羊腩煲以羊腩、炸枝竹為主要食材，兩者均屬高脂肪食物。故**建議減少進食分量，進食時亦應去除皮層及可見的脂肪**



烹煮羊腩煲時，會大量添加高鹽分的調味料，例如南乳、柱侯醬等。為避免攝取過量鹽分，**切勿以醬汁拌飯或將麵條或蔬菜放入鍋中加熱。另外，進食羊腩時亦應減少蘸上腐乳醬**

額外添補焯菜以確保進食足夠的蔬菜

進食時，緊記**五穀為主，餸菜為副**

蛇羹：

蛇羹中的蛇肉屬低脂肉類，但進食時應**減少添加含鹽分的調味料**



加入木耳、筍絲等高纖配菜可使蛇羹更有營養

想知道更多有關……

◇ 健康飲食的資訊，請瀏覽「健康地帶」網站 <http://www.cheu.gov.hk>

◇ 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 <http://www.healthatwork.gov.hk>