

烹製健康的膳食

烹製健康的膳食□簡單！

以健康的方式來準備食物□不用花更多的時間或精力°

這裏有一些小建議□助□選擇和準備更有利於健康的食物°

在□選購食品時，

利用食品的標籤比較各種食品來做出有利於健康的決定°

1. 閱讀營養成分表，□出：

- 食品或□料的每人□額°
- 該型號□裝’ 罐裝或袋裝所含的□額數°
- 每□中的□路里和營養成分數量°

實例：

1 杯含脂□2%的牛□含有120□的□路里以及總共5克的脂肪°

1杯脫脂牛□含有80□的□路里以及0克的脂肪°

2. 閱讀成分表，瞭解是否某種食品富含某種成分° 根據法律，營養成分是按重量大小依次排列° 食品中占重最大的被列在第一位，占重最小的則被列在最後一位°

實例：

□看一條麵包的成分表° 如果全麥麵粉被列在第一位，該麵包則富含全麥麵粉°

3. 閱讀營養成分表，□□看表中的營養說明° 食品公司必須報告食品的日□百分率，□且他們有時也會告訴□某種食品是否含有大量或少量的某種營養成分°

實例：

添加的纖維素’ 低脂’ 零轉脂肪或高含量維生素C°

當□在準備或提供食物時

使用更少的脂肪。

肉、家禽和魚

- 選擇低脂的肉和家禽°
 - 脂肪量少於20%的牛肉末
 - 用瘦火□肉末代替牛肉末
 - 用瘦肉代替熱狗或臘腸
- 用更少的脂肪來準備和供應食物°
 - 用烘、炙或□的方式來代替油炸
 - 把肉中看的見的脂肪剔除
 - 把熟肉中的脂肪除去
 - 把□或火□的皮除去

乳製品

- 用脫脂□代替全脂□°
- 用低脂乳酪代替普通乳酪°
- 用低脂酸乳酪代替優酪乳油°
- 用義大利乳□乾酪代替□油乾酪°

油、配料和調味品

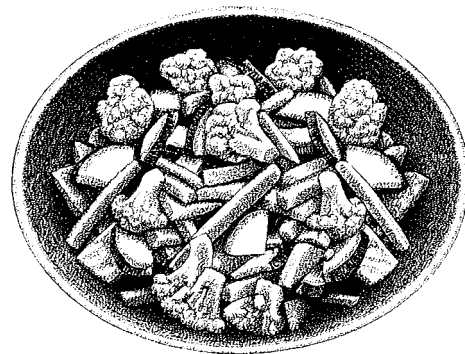
- 使用更少的黃油和蛋黃醬°
- 用植物油或無脂烹□噴料來煎食物°
- 使用低脂蛋黃醬°
- 在肉和土豆上少用肉汁°

湯和燉菜

- 在加溫前冷藏以便剔除凝脂°
- 製作□油濃湯時，用脫脂牛□代替全脂牛□°

麵包和穀類產品

- 少吃高脂肪麵包，比如牛角麵包和某些松□°
- 用低脂□乾代替高脂□乾°



少用□。

- 購買新鮮或冷凍的食物而不是罐裝食品°
- 購買標明“無鹽”、“無□”或“低□”的罐裝食品°
- 少吃加工過的肉°
- 不用或減少食譜中列出的用鹽量°
- 少用食鹽’ 調味鹽’ 醬油’ 味精 (MSG)’ 烏斯特郡醬和固體醬油°
- 用火□’ □或牛肉骨來做湯的原料°
- 使用藥草’ 香料和調味品來增加風味°

多用途調味品

適用於肉類’ 蔬菜和番茄□底料的食物°

2 湯匙幹芥末	2 湯匙黑或白胡椒
2 湯匙洋蔥粉	
2 湯匙百里香	
2 湯匙紅辣椒粉	½ 湯匙碎羅勒
2 湯匙大蒜粉	

把這些調料混合□調勻，儲存在密封的容器中°

義大利調味料

適用於義大利面或義大利菜

4 湯匙□碎的幹歐芹	1 湯匙百里香或香花薄荷粉
4 湯匙切碎的幹洋蔥	2 湯匙芹菜□
1 湯匙磨碎的牛至	1 湯匙大蒜粉
2 湯匙□碎的幹羅勒	¼ 湯匙黑胡椒

把這些調料混合調勻° 儲存在密封容器中°

成品總量：大約½杯

食譜來源：U.S. Department of Agriculture, Midwest Region. What's in a Meal?
A Resource Manual for Providing Nutritious Meals in the Child and Adult Food Care Program, Fourth
Edition, 2003. Reproduced by the National Food Service Management Institute.

用更少的糖°

- 食用新鮮的水果或未加糖的冷凍水果°
- 食用原汁包裝的水果罐頭°
- 烘□食品時比食譜規定的糖量少用1/3°
- 食用含少量添加糖的食物（紅糖’ 白砂糖’ 玉米□味劑’ 玉米糖漿’ 高果糖糖漿’ 右旋糖’ 果糖’ 葡萄糖’ 蜜糖’ 轉化糖’ 乳糖’ 麥芽糖漿’ 麥芽糖’ 楓糖漿’ 糖蜜’ 蔗糖）°

添加更多的纖維素°

- 用□米代替白米°
- 在什錦菜中使用全麥，比如說在燉菜中使用大麥°
- 把燕麥片加入肉塊或肉丸子中°
- 把□□□或魚的麵包屑換做燕麥片°
- 把辣椒醬肉的一半肉換做菜豆或黑豆°
- 用幹豆’ 豌豆瓣或小扁豆做湯°
- 把蔬菜加到乳蛋□’ 砂鍋菜和義大利麵條醬中°
- 把新鮮的水果或蔬菜當零食吃°



吃更多的水果°

- 在麥片上加入新鮮水果°
- 在拌好的沙拉中加入桔片°
- 把切好的水果片作□零食食用°
- 把水果與低脂酸乳酪混合°
- 把□□果’ 梨或水果沙拉作□□品°
- 在凍優酪乳□上加上漿果°
- 把牛□或酸乳酪□水果混合製作水果□昔°

吃更多的蔬菜°

- 午餐以沙拉□主°
- 把切細的蔬菜加入到湯’ 砂鍋菜’ 義大利通心粉醬’ 肉末番茄汁’ 肉塊和炒菜中°
- 用熟土豆來給燉菜和湯勾□°

麻薩諸塞州□育部是一個肯定性行動單位，極力保證所有公眾都能利用其每項項目和設施° 我們決不因個人的年齡’ 膚色’ 殘疾’ 國籍’ 種族’ 宗□’ 性別或性取向而有所□視°

© 2006 麻薩諸塞州□育部° 因非商業□育目的，可以對本文黨的任何或所有部分進行複製° 但請註明“麻薩諸塞州□育部”°

Translation provided by the University of Massachusetts Translation Center.