

# 彩 桥



本通讯旨在加强卫生署学生健康服务和学校之沟通 二零一三年三月 第五十八期 卫生署学生健康服务出版

## 编者的话

### 如何设计健康食谱

现代人由于物质丰富，科技发达，吃得多，动得少，这样的生活模式是很容易会引发许多疾病，如糖尿病、血压高和心脏病等。中国人相信三岁定八十，要知道很多习惯是在年少时养成的，饮食习惯也是；因此，学生健康服务设计了多个不同款式的健康食谱，上载在网站，用有趣的卡通主角，示范烹煮那些食物。希望透过这些食谱，能引起同学对烹饪的兴趣；在选择食物时懂得挑选健康又美味的食物。

我们这一期的彩桥会由我们的营养师告诉你们如何设计健康食谱，安全处理食物的方法及保存食物营养的烹调方法。

怎样能活得健康？要吃得健康。

怎样能吃得健康？就让我们由健康食谱开始吧！

编辑委员会：何振联医生、黎昭华护士、陈淑仪护士、蔡赛凤护士、陈建佩护士

电话：2349 4212 / 3163 4600 传真：2348 3968

Website 网页：<http://www.studenthealth.gov.hk>

英文版刊载于网页上 English version is available on our website.





# 健康解码 如何设计

卫生署学生健康服务营养师 叶欣琪小姐 徐东健先生

## 引言

饮食之道在乎「均衡」，应根据「健康饮食金字塔」的份量比例进食和多选择不同种类的食物。均衡饮食对于学生十分重要，以便能提供各种营养素如：碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等，去维持身体组织的生长，增强抵抗力和达致理想体重。由于茶楼食肆，快餐店的食物偏于高热量，高脂肪而较少纤维素，长期进食，有可能影响身体健康。倘若时间许可的话，不妨在家中烹调出一、两道健康菜式给家人品尝，一来可以培养对烹饪的兴趣，二来又可以减低进食食肆的三高(高脂肪、高糖分、高钠质)食品。要创作出一款健康食谱，可从食材、调味、烹调，这几方面探讨一下。

## 选购材料

首先在选购食材方面，当然以三低一高为大前提(即低油、低糖、低钠质和高纤维)。我们可以花多点功夫，将一些「较不健康」的材料转为相对「较健康」的材料(请参考图一)，再配合低脂烹调方法，就可以煮出又有营，又健康的菜式。

根据资料显示，肠癌已成为香港癌症的第二号杀手，而摄取足够的膳食纤维，是有助预防肠癌。蔬菜是膳食纤维的主要来源是众所周知的事，蔬菜除了绿叶蔬菜之外，还有菇类、瓜类蔬菜(如：青瓜)、蕃茄、茄子等、都视为蔬菜的成员。选择蔬菜方面，应避免购买腌制过的蔬菜如榨菜、咸酸菜等，因其盐分(钠质)含量较高，摄取过多钠质，会增加高血压的机会，继而影响血管健康。

此外，近年很多食谱亦流行将水果入饌，以增加纤维量。选购水果时，尽量以新鲜水果为主。因为罐头水果大多数是浸在糖水中，所含的糖分较高。

谷物类如米饭、麵包、粉麵等含丰富淀粉质，主要提供身体所需能量，应付日常生活需要。部分谷物类属于高纤维食品如全麦麵包、红米/糙米、全麦饼干等。选购时，多考虑这些高纤谷类食品。

购买肉类时，应选择较瘦的部位。新鲜肉类和冰鲜肉类的营养价值相差不大。至于加工肉类如香肠、午餐肉等所含的钠质和脂肪含量较高，则可免则免。同时，为了延长保质期，可能会加入亚硝酸盐(nitrite)作防腐作用，以减低细菌生长。含有亚硝酸盐的肉类如经过高温煮食，可能会产生化学反应，释出致癌物 - 亚硝胺(nitrosamine)，长期摄入会增加患癌风险。

至于奶品类，应多选择脱脂/低脂奶类食品，以减少摄取饱和脂肪。奶品类含丰富钙质，而钙质对于发育中的学童来说是十分重要，它是巩固牙齿和骨骼健康的营养素。一般普通豆奶的钙质相比起牛奶较低，而部分品牌的豆奶加添了糖分，所以选择豆奶时，可购买一些加钙低糖豆奶，以减低摄取过多糖分。

图1 食谱材料健康之选

材料	更改为	减少				增加	
		总脂肪	饱和脂肪	糖分	钠质	纤维素	钙质
半肥瘦猪肉/ 猪腩肉/排骨/ 猪手/猪脚	瘦肉	✓	✓				
汉堡扒/半肥瘦猪肉饼	免治瘦猪肉/ 牛肉+燕麦片/ 粟米/杂菜粒/ 马蹄/冬菇	✓	✓		✓	✓	

# 设计健康食谱

材料	更改为	减少				增加	
		总脂肪	饱和脂肪	糖分	钠质	纤维素	钙质
肥牛/牛腩	瘦牛肉/鸵鸟肉	✓	✓				
连皮鸡肉	去皮鸡肉	✓	✓				
炸豆腐/支竹	板豆腐/ 新鲜腐竹/素鸡	✓	✓				
香肠/午餐肉/烟肉	新鲜瘦肉	✓	✓		✓		
罐头油浸吞拿鱼	罐头水浸吞拿鱼	✓	✓				
白米	白米+糙米/红米/ 粟米粒/杂菜粒/ 红豆					✓	
全脂/植脂淡奶/ 全脂牛奶	低脂奶/脱脂奶	✓	✓				
全脂芝士	低脂芝士	✓	✓				
忌廉芝士	低脂忌廉芝士/ 低脂茅屋芝士	✓	✓				
酸忌廉	低脂纯乳酪/ 低脂茅屋芝士+ 柠檬汁	✓	✓				
普通豆奶	加钙低糖豆奶			✓			✓
罐头水果/果酱	各式新鲜水果， 如：士多啤梨、 橙、奇异果、 桃、菠萝等			✓		✓	
腌制蔬菜，如： 冬菜、梅菜、 榨菜	冬菇、洋葱、 马蹄、杂菜粒、 各式灯笼椒			✓	✓		

## 烹调前预备工夫

设计健康食谱时，除了要懂得选购有「营」材料外，亦宜留意烹调食材前的预备工夫，以保存食物中的营养素。在烹调蔬菜时，最好采用「先洗后切、少水煮或少油快炒」的方法，以保存蔬菜的维他命。若切开蔬菜后洗濯，它们当中的维他命便容易从切开的表面溶入水中流失。灼菜时亦应尽量用少水，待水滚后才下菜，以减低维他命流失。无论灼或炒菜，尽量在短时间完成，以免蔬菜中的维他命受热而被破坏。

烹调食物前，我们多数会加入调味料腌制，令食物味道更丰富。然而，部分调味料却含有高脂肪、高糖分或高钠质，稍不留神，即使已选购健康有「营」材料，也可令制成品的健康指数大大减低。读者可参阅图2以选取较健康的调味料及调味方法。



# 健康解码

图2 调味料健康之选

调味料	更改为	减少				增加	
		总脂肪	饱和脂肪	糖分	钠质	纤维素	钙质
沙律酱	低脂沙律酱	✓	✓				
	原味低脂乳酪	✓	✓				✓
	柠檬/青柠汁	✓	✓				
咖喱酱	咖喱粉	✓	✓	✓	✓		
辣椒酱/油	辣椒粉/胡椒粉	✓	✓	✓	✓		
椰浆/汁	低脂/脱脂奶 +少许椰子香精	✓	✓				
甜酸酱	橙/士多啤梨果肉 +柠檬汁/白醋	✓		✓	✓	✓	
豆豉/面豉酱	果皮/姜/葱/芫茜/ 冬菇			✓	✓	✓	
上述各式酱汁	各式香草，如： 迷迭香、鼠尾草、 香茅	✓	✓	✓	✓		
茄汁	新鲜蕃茄 (加水煮成茸)			✓	✓	✓	

## 烹调方法健康化

设计健康食谱，亦宜考虑烹调方法，尽量减低用油份量。根据食物安全中心于2007年发表有关水果和蔬菜的营养素含量之风险评估研究报告指出，以1茶匙和1汤匙油灼蔬菜，平均来说，蔬菜的脂肪含量会分别增加1.2倍和3.1倍；以炒的方式烹煮，蔬菜的脂肪含量则会增加19.3倍。一般而言，以油炸、煎、酱爆、椒盐、红烧、走油等烹调法煮食，会令食物的脂肪含量大大提升。注意健康的朋友，在设计食谱时，可多用飞水代替走油，以焗、烤、烧等方法代替油炸、煎。烹调时，亦可以用易洁镬以减少用油份量。上菜前，可以用厨房抹手纸吸走剩余油分。

近年，有些注重健康的朋友，会选用成分较健康的食油，如橄榄油、芥花籽油等。部份人更以为采用这些健康食油，便可以大刀阔斧，不用「羹羹」计较，用得越多越健康，此言差矣！其实，以相同重量计算，所有脂肪/油分均含有相同热量。每1克脂肪/油分提供9千卡路里。例如：一汤匙油分(即15克)，不管是粟米油、芥花籽油或橄榄油，所提供的热量均是135千卡(15 X 9千卡)。以一天需要2000千卡膳食作为例子，脂肪摄入量应限制于不多于总热量百分之三十，即约60克脂肪(约4汤匙油/12茶匙油)。日常饮食多会摄取肉、鱼、蛋、豆类，而这类食物亦带有脂肪，因此建议每人每日限制在煮食时所用的食油份量为6茶匙(即每人每餐约2茶匙)。

所谓成分较健康的食油，其实在于不同油分含有不同比例的饱和脂肪及不饱和脂肪(包括单元不饱和脂肪及多元不饱和脂肪)。在室温下呈固体状的油分含较多「饱和脂肪」，它会增加血液内的低密度脂蛋白胆固醇(即「坏」胆固醇)，影响心血管健康(例如：动物皮层或肥膏、椰子油、棕榈油(Palm Oil)等)。相对而言，在室温下呈液体状的油分含较少「饱和脂肪」，而且含较多「不饱和脂肪」。「不饱和脂肪」(例如：深海鱼的油分、粟米油、芥花籽油或橄榄油等)有助预防心血管疾病(如心脏病)。

氢化植物油(例如一些经氢化过程制造的起酥油和人造牛油)一般含较高反式脂肪，是食物中反式脂肪的主要来源。反式脂肪会增加人体内的「坏」胆固醇，同时又会减少高密度脂蛋白胆固醇(即「好」胆固醇)，因而增加患心脏病的风险。目前世界卫生组织和联合国粮食及农业组织建议，反式脂肪摄入量应维持于极低水平，即少于人体每日所需热量的1%。以每日摄取2000千卡热量的人为例，反式脂肪的每日摄入量应少于2.2克。

大家在设计食谱时，亦可参考下图(各种常用煮食油脂成分比较)，以选择饱和脂肪及反式脂肪较少、不饱和脂肪较多的煮食油为原则，令食谱更具「爱心」。

图3 各种常用煮食油脂成分比较

	% 饱和脂肪	% 反式脂肪	% 单元不饱和脂肪	% 多元不饱和脂肪
芥花籽油	8		64	28
高油酸葵花籽油	10		86	4
葡萄籽油	10	17		73
粟米油	14		29	57
橄榄油	14		75	11
大豆油	16		24	60
花生油	18		48	34
棉籽油	27		19	54
棕榈油	51		39	10
椰油	92			6
含80%脂肪的硬人造牛油	16	16	42	26
含80%脂肪的软人造牛油	17	7	44	32
含牛油的人造牛油	17	18	36	29
植物起酥油	24	34	35	7
牛油	66		4	26
猪油	41		47	12
雞脂肪	31		47	22

## 食物处理

无论菜式煮得怎样美味，卖相怎样吸引，食物安全亦很重要。购买食物之后，将容易变坏的食材如奶类食品，需冷藏于摄氏4度或以下。处理食物之前，应先用温水和梘液清洁双手20秒。切生熟食物时，须用不同砧板及刀，避免交叉污染。

烹调时，确保食物的中心温度最少要达到75度以上直至将食物煮熟。容易变坏的食物不可放在室温超过两小时及需放入雪柜内冷藏。

## 总结

虽然食材选择有限，但创意是无限的。要设计出一款健康食谱，并不是想像中的困难，尝试参考其他食谱，花多一点心思和创意，将一些三高(高脂肪、高糖分、高钠质)的材料和烹调方法，稍为改善一下，便可以成为一道健康而又具备色、香、味的佳肴。

### 参考资料

- 1) 香港医院管理局癌病资料统计中心 (2009)
- 2) 食物安全中心营养查询系统
- 3) 减少食物中反式脂肪业界指引 (食物环境衞生署)
- 4) 食物安全广播站 (食物安全中心)
- 5) 食物环境衞生署食物安全中心风险评估研究第二十八号报告书《水果和蔬菜的营养素含量》

注：学生须于家长/成年人陪同下，才可使用厨房用具，以免发生意外。



## 我对 Bon Bon 健康食谱的意见

我觉得健康食谱的食物很健康，营养很丰富，味道看似不错。

我觉得在食谱的食物很吸引，有不同的种类；看完记得和家人一起吃！

我很想试做健康食谱的食物，唔知妈咪会不会让我试！

菜式可再多样化！

我认为健康食谱的食物对身体很有益，亦有营养，如能加入更多的水果更好。

Bon Bonn好可爱！食谱好健康！

中国人相信食得是福，但如果吃得不健康，会引致各种疾病。因此我们要注意饮食的健康，要吃三低一高的食物，同时要注意预备和烹调食物的方法，避免食物的营养流失；亦要注意处理食物的方法，勿吃变坏了的食物。如果能吃得健康和注意食物卫生，健康便会在你手。

# 彩桥 Chats



+852 1234 5678~小明  
各位好友快快来救我，下星期要交一份功课，有关饮食营养的食谱，请各位出手帮助。

**彩桥**

时间真是太急啦，你有没有大纲及心水内容。

+852 1234 5678~小明  
最重要是健康，仲要三低一高。

**彩桥**

要唔要即场示范表演或提供制成品呀！

+852 1234 5678~小明  
咁就唔要。最紧要知道所需要的材料，如何制做，如果有专家意见，例如营养师的专业营养分析，就更好。

**彩桥**

请即刻登入以下网址，便可以找到你的需要。

[http://www.studenthealth.gov.hk/sc\\_chi/health\\_recipe/health\\_recipe.html](http://www.studenthealth.gov.hk/sc_chi/health_recipe/health_recipe.html)

+852 1234 5678~小明  
收到，即刻动工做功课。



# 健康小先锋



如欲查询有关学生健康上的问题，欢迎与本通讯站联络。

九龙观塘启田道九十九号蓝田分科诊所四号楼  
彩桥通讯站