



# 彩橋



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通 二零一三年三月 第五十八期 衛生署學生健康服務出版



## 編者的話

### 如何設計健康食譜

現代人由於物質豐富，科技發達，吃得多，動得少，這樣的生活模式是很容易會引發許多疾病，如糖尿病、血壓高和心臟病等。中國人相信三歲定八十，要知道很多習慣是在年少時養成的，飲食習慣也是；因此，學生健康服務設計了多個不同款式的健康食譜，上載在網站，用有趣的卡通主角，示範烹煮那些食物。希望透過這些食譜，能引起同學對烹飪的興趣；在選擇食物時懂得挑選健康又美味的食物。

我們這一期的彩橋會由我們的營養師告訴你們如何設計健康食譜，安全處理食物的方法及保存食物營養的烹調方法。

怎樣能活得健康？要吃得健康。

怎樣能吃得健康？就讓我們由健康食譜開始吧！

**編輯委員會：** 何振聯醫生、黎昭華護士、陳淑儀護士、蔡賽鳳護士、陳建佩護士  
電話：2349 4212 / 3163 4600 傳真：2348 3968  
Website 網頁：<http://www.studenthealth.gov.hk>  
英文版刊載於網頁上 English version is available on our website.





# 健康解碼 如何設

衛生署學生健康服務營養師 葉欣琪小姐 徐東健先生

## 引言

飲食之道在乎「均衡」，應根據「健康飲食金字塔」的份量比例進食和多選擇不同種類食物。均衡飲食對於學生十分重要，以便能提供各種營養素如：碳水化合物、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質等，去維持身體組織的生長，增強抵抗力和達致理想體重。由於茶樓食肆，快餐店的食物偏於高熱量，高脂肪而較少纖維素，長期進食，有可能影響身體健康。倘若時間許可的話，不妨在家中烹調出一、兩道健康菜式給家人品嚐，一來可以培養對烹飪的興趣，二來又可以減低進食食肆的三高(高脂肪、高糖分、高鈉質)食品。要創作出一款健康食譜，可從食材、調味、烹調，這幾方面探討一下。

## 選購材料

首先在選購食材方面，當然以三低一高為大前提(即低油、低糖、低鈉質和高纖維)。我們可以花多點功夫，將一些「較不健康」的材料轉為相對「較健康」的材料(請參考圖一)，再配合低脂烹調方法，就可以煮出又有營，又健康的菜式。

根據資料顯示，腸癌已成為香港癌症的第二號殺手，而攝取足夠的膳食纖維，是有助預防腸癌。蔬菜是膳食纖維的主要來源是眾所周知的事，蔬菜除了綠葉蔬菜之外，還有菇類、瓜類蔬菜(如：青瓜)、蕃茄、茄子等、都視為蔬菜的成員。選擇蔬菜方面，應避免購買醃製過的蔬菜如榨菜、咸酸菜等，因其鹽分(鈉質)含量較高，攝取過多鈉質，會增加高血壓的機會，繼而影響血管健康。

此外，近年很多食譜亦流行將水果入饌，以增加纖維量。選購水果時，盡量以新鮮水果為主。因為罐頭水果大多數是浸在糖水中，所含的糖分較高。

穀物類如米飯、麩包、粉麩等含豐富澱粉質，主要提供身體所需能量，應付日常生活需要。部分穀物類屬於高纖維食品如全麥麩包、紅米/糙米、全麥餅乾等。選購時，多考慮這些高纖穀類食品。

購買肉類時，應選擇較瘦的部位。新鮮肉類和冰鮮肉類的營養價值相差不大。至於加工肉類如香腸、午餐肉等所含的鈉質和脂肪含量較高，則可免則免。同時，為了延長保質期，可能會加入亞硝酸鹽(nitrite)作防腐作用，以減低細菌生長。含有亞硝酸鹽的肉類如經過高溫煮食，可能會產生化學反應，釋出致癌物 - 亞硝胺(nitrosamine)，長期攝入會增加患癌風險。

至於奶品類，應多選擇脫脂/低脂奶類食品，以減少攝取飽和脂肪。奶品類含豐富鈣質，而鈣質對於發育中的學童來說十分重要，它是鞏固牙齒和骨骼健康的營養素。一般普通豆奶的鈣質相比起牛奶較低，而部分品牌的豆奶加添了糖分，所以選擇豆奶時，可購買一些加鈣低糖豆奶，以減低攝取過多糖分。

圖1 食譜材料健康之選

材料	更改為	減少				增加	
		總脂肪	飽和脂肪	糖分	鈉質	纖維素	鈣質
半肥瘦豬肉/ 豬腩肉/排骨/ 豬手/豬腳	瘦肉	✓	✓				
漢堡扒/半肥瘦豬 肉餅	免治瘦豬肉/ 牛肉+燕麥片/ 粟米/雜菜粒/ 馬蹄/冬菇	✓	✓		✓	✓	

# 計 健 康 食 譜

材料	更改為	減少				增加	
		總脂肪	飽和脂肪	糖分	鈉質	纖維素	鈣質
肥牛/牛腩	瘦牛肉/舵鳥肉	✓	✓				
連皮雞肉	去皮雞肉	✓	✓				
炸豆腐/支竹	板豆腐/ 新鮮腐竹/素雞	✓	✓				
香腸/午餐肉/煙肉	新鮮瘦肉	✓	✓		✓		
罐頭油浸吞拿魚	罐頭水浸吞拿魚	✓	✓				
白米	白米+糙米/紅米/ 粟米粒/雜菜粒/ 紅豆					✓	
全脂/植脂淡奶/ 全脂牛奶	低脂奶/脫脂奶	✓	✓				
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	低脂純乳酪/ 低脂茅屋芝士+ 檸檬汁	✓	✓				
普通豆奶	加鈣低糖豆奶			✓			✓
罐頭水果/果醬	各式新鮮水果， 如：士多啤梨、 橙、奇異果、 桃、菠蘿等			✓		✓	
醃製蔬菜，如： 冬菜、梅菜、 榨菜	冬菇、洋蔥、 馬蹄、雜菜粒、 各式燈籠椒			✓	✓		

## 烹調前預備工夫

設計健康食譜時，除了要懂得選購有「營」材料外，亦宜留意烹調食材前的預備工夫，以保存食物中的營養素。在烹調蔬菜時，最好採用「先洗後切、少水煮或少油快炒」的方法，以保存蔬菜的維他命。若切開蔬菜後洗滌，它們當中的維他命便容易從切開的表面溶入水中流失。炆菜時亦應盡量用少水，待水滾後才下菜，以減低維他命流失。無論炆或炒菜，盡量在短時間完成，以免蔬菜中的維他命受熱而被破壞。

烹調食物前，我們多數會加入調味料醃製，令食物味道更豐富。然而，部分調味料卻含有高脂肪、高糖分或高鈉質，稍不留神，即使已選購健康有「營」材料，也可令製成品的健康指數大大減低。讀者可參閱圖2以選取較健康的調味料及調味方法。



# 健康解碼

圖2 調味料健康之選

調味料	更改為	減少				增加	
		總脂肪	飽和脂肪	糖分	鈉質	纖維素	鈣質
沙律醬	低脂沙律醬	✓	✓				
	原味低脂乳酪	✓	✓				✓
	檸檬/青檸汁	✓	✓				
咖哩醬	咖哩粉	✓	✓	✓	✓		
辣椒醬/油	辣椒粉/胡椒粉	✓	✓	✓	✓		
椰漿/汁	低脂/脫脂奶 +少許椰子香精	✓	✓				
甜酸醬	橙/士多啤梨果肉 +檸檬汁/白醋	✓		✓	✓	✓	
豆豉/麵豉醬	果皮/薑/蔥/芫茜/ 冬菇			✓	✓	✓	
上述各式醬汁	各式香草，如： 迷迭香、鼠尾草、 香茅	✓	✓	✓	✓		
茄汁	新鮮蕃茄 (加水煮成茸)			✓	✓	✓	

## 烹調方法健康化

設計健康食譜，亦宜考慮烹調方法，盡量減低用油份量。根據食物安全中心於2007年發表有關水果和蔬菜的營養素含量之風險評估研究報告書指出，以1茶匙和1湯匙油灼蔬菜，平均來說，蔬菜的脂肪含量會分別增加1.2倍和3.1倍；以炒的方式烹煮，蔬菜的脂肪含量則會增加19.3倍。一般而言，以油炸、煎、醬爆、椒鹽、紅燒、走油等烹調法煮食，會令食物的脂肪含量大大提升。注意健康的朋友，在設計食譜時，可多用飛水代替走油，以焗、烤、燒等方法代替油炸、煎。烹調時，亦可以用易潔鑊以減少用油份量。上菜前，可以用廚房抹手紙吸走剩餘油分。

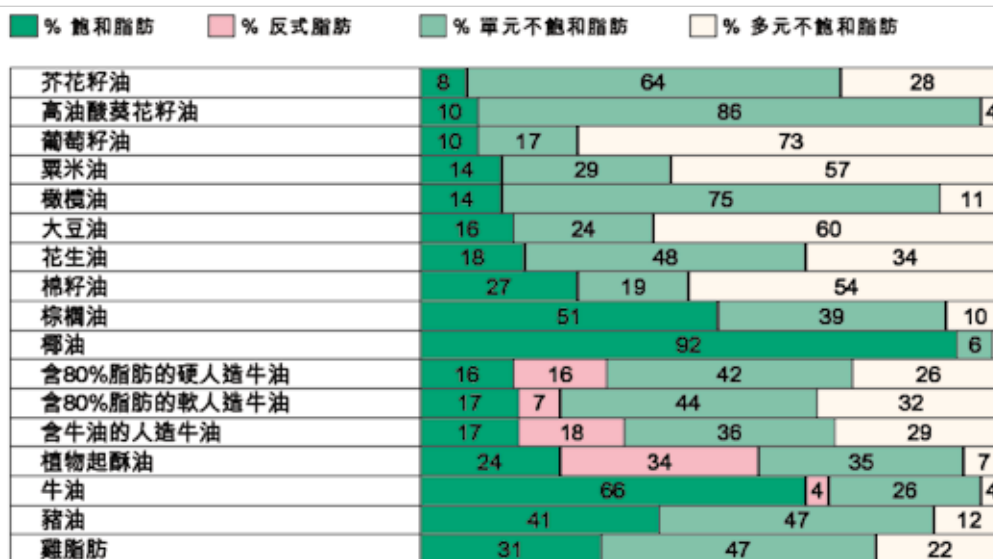
近年，有些注重健康的朋友，會選用成分較健康的食油，如橄欖油、芥花籽油等。部份人更以為採用這些健康食油，便可以大刀闊斧，不用「羹羹」計較，用得越多越健康，此言差矣！其實，以相同重量計算，所有脂肪/油分均含有相同熱量。每1克脂肪/油分提供9千卡路里。例如：一湯匙油分(即15克)，不管是粟米油、芥花籽油或橄欖油，所提供的熱量均是135千卡(15 X 9千卡)。以一天需要2000千卡膳食作為例子，脂肪攝取量應限制於不多於總熱量百分之三十，即約60克脂肪(約4湯匙油/12茶匙油)。日常飲食多會攝取肉、魚、蛋、豆類，而這類食物亦帶有脂肪，因此建議每人每日限制在煮食時所用的食油份量為6茶匙(即每人每餐約2茶匙)。

所謂成分較健康的食油，其實在於不同油分含有不同比例的飽和脂肪及不飽和脂肪(包括單元不飽和脂肪及多元不飽和脂肪)。在室溫下呈固體狀的油分含較多「飽和脂肪」，它會增加血液內的低密度脂蛋白膽固醇(即「壞」膽固醇)，影響心血管健康(例如：動物皮層或肥膏、椰子油、棕櫚油(Palm Oil)等)。相對而言，在室溫下呈液體狀的油分含較少「飽和脂肪」，而且含較多「不飽和脂肪」。「不飽和脂肪」(例如：深海魚的油分、粟米油、芥花籽油或橄欖油等)有助預防心血管疾病(如心臟病)。

氫化植物油(例如一些經氫化過程製造的起酥油和人造牛油)一般含較高反式脂肪，是食物中反式脂肪的主要來源。反式脂肪會增加人體內的「壞」膽固醇，同時又會減少高密度脂蛋白膽固醇(即「好」膽固醇)，因而增加患心臟病的風險。目前世界衛生組織和聯合國糧食及農業組織建議，反式脂肪攝取量應維持於極低水平，即少於人體每日所需熱量的1%。以每日攝取2000千卡熱量的人為例，反式脂肪的每日攝取量應少於2.2克。

大家在設計食譜時，亦可參考下圖(各種常用煮食油脂成分比較)，以選擇飽和脂肪及反式脂肪較少、不飽和脂肪較多的煮食油為原則，令食譜更具「愛心」。

圖3 各種常用煮食油脂成分比較



## 食物處理

無論菜式煮得怎樣美味，賣相怎樣吸引，食物安全亦很重要。購買食物之後，將容易變壞的食材如奶類食品，需冷藏於攝氏4度或以下。處理食物之前，應先用溫水和梘液清潔雙手20秒。切生熟食時，須用不同砧板及刀，避免交叉污染。

烹調時，確保食物的中心溫度最少要達到75度以上直至將食物煮熟。容易變壞的食物不可放在室溫超過兩小時及需放入雪櫃內冷藏。

## 總結

雖然食材選擇有限，但創意是無限的。要設計出一款健康食譜，並不是想像中的困難，嘗試參考其他食譜，花多一點心思和創意，將一些三高(高脂肪、高糖分、高鈉質)的材料和烹調方法，稍為改善一下，便可以成為一道健康而又具備色、香、味的佳餚。

### 參考資料

- 1) 香港醫院管理局癌病資料統計中心 (2009)
- 2) 食物安全中心營養查詢系統
- 3) 減少食物中反式脂肪業界指引 (食物環境衛生署)
- 4) 食物安全廣播站 (食物安全中心)
- 5) 食物環境衛生署食物安全中心風險評估研究第二十八號報告書《水果和蔬菜的營養素含量》

註：學生須於家長/成年人陪同下，才可使用廚房用具，以免發生意外。



## 我對Bon Bon健康食譜的意見

我覺得健康食譜的食物很健康，營養很豐富，味道看似不錯。

我覺得在食譜的食物很吸引，有不同的種類；看完記得和家人一起吃！

我很想試做健康食譜的食物，唔知媽咪會不會讓我試！

菜式可再多樣化！

我認為健康食譜的食物對身體很有益，亦有營養，如能加入更多的水果更好。

Bon Bonn好可愛！  
食譜好健康！

中國人相信食得是福，但如果吃得不健康，會引致各種疾病。因此我們要注意飲食的健康，要吃三低一高的食物，同時要注意預備和烹調食物的方法，避免食物的營養流失；亦要注意處理食物的方法，勿吃變壞了的食物。如果能吃得健康和注意食物衛生，健康便會在你手。

# 彩橋Chats



+852 1234 5678~小明  
各位好友快快來救我，下星期要交一份功課，有關飲食營養的食譜，請各位出手幫助。

彩橋

時間真是太急啦，你有沒有大綱及心水內容。

+852 1234 5678~小明  
最重要是健康，仲要三低一高。

彩橋

要唔要即場示範表演或提供製成品呀！

+852 1234 5678~小明  
咁就唔要。最緊要知道所需要的材料，如何製做，如果有專家意見，例如營養師的專業營養分析，就更好。

彩橋

請即刻登入以下網址，便可以找到你的需要。

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

+852 1234 5678~小明  
收到，即刻動工做功課。



# 健康小先鋒



**如欲查詢有關學生健康上的問題，歡迎與本通訊站聯絡。**

九龍觀塘啟田道九十九號藍田分科診所四字樓  
彩橋通訊站