



聖雅各福群會
St. James' Settlement

Oriental Daily News | Circulation / Reach: 500,000 | 2015-02-04

Newspaper | A10 | 港聞 | 健康在您手

Word Count: 596words | Image No: 1/1 | Image Size: 156cm-sq(7.9cm x 19.8cm) | Ad-Value: HKD28,522

健康在您手：嚴選湯底 打邊爐宜先菜後肉

天氣再次轉冷，又是打邊爐驅寒的時機。湯濃火旺、美食滿桌，令人食欲大振的同時，究竟如何可以在滿足食欲的同時又不會犧牲了健康呢？

以蔬菜如茼蒿、番茄粟米為主的清湯所含的脂肪和鹽分十分低，既美味又有助維持身段，屬明智之選。反之沙嗲、麻辣、豬骨湯底非常惹味，然而它們都以肉類或大量醬料熬成，當食物都沾上這些脂肪和鹽分，可能會增加患心血管病的風險。

任飲任食的火鍋，容易令食客陷入飲食過量的危機。不妨採取「先穀菜、後魚肉」的原則，以瓜菜、南瓜、烏冬等纖維或澱粉質豐富的食物作開首，增加飽肚感，也避免食物從湯底吸收肉類釋放的油分。其後再進食低脂肉類如雞柳、滑牛、魚片、及各類海鮮、甚至豆腐，就不會因「飢不擇食」因而攝取過量脂肪和膽固醇。

以茶代酒解渴又去膩

醬料方面，沙茶醬、豉油、麻醬等等的脂肪或鹽都相當高。蘸鮮雞蛋作為醬料亦為普遍，可是蛋黃的膽固醇高，加上衛生安全考量，故並不建議。可嘗試使用青蔥、蒜粒、辣椒、茼蒿等天然調味料配以低鹽豉油，健康之餘又不失風味。

打邊爐酒水看似必備，但啤酒汽水內含高熱量或糖分，一餐幾罐的話實在危害健康。可改為無糖烏龍茶、綠茶，解渴解膩效果更好。

無論吃火鍋，或安排日常飲食，若需要個別而詳盡的分析及建議，可找註冊營養師協助。[聖雅各福群會](#)社區營養服務及教育中心致力推動健康飲食，並有註冊營養師提供個人或小組的適切飲食指導。服務詳情歡迎致電28313254查詢。

[聖雅各福群會](#)社區營養服務及教育中心



健康
在您手

嚴選湯底 打邊爐宜先菜後肉

天氣再次轉冷，又是打邊爐驅寒的時機。湯濃火旺，美食滿桌，令人食欲大振的同時，究竟如何可以在滿足食欲的同時又不會犧牲了健康呢？

以蔬菜如茼蒿、番茄粟米為主的清湯所含的脂肪和鹽分十分低，既美味又有助維持身段，屬明智之選。反之沙嗲、麻辣、豬骨湯底非常惹味，然而它們都以肉類或大量醬料熬成，當食物都沾上這些脂肪和鹽分，可能會增加患心血管病的風險。

任飲任食的火鍋，容易令食客陷入飲食過量的危機。不妨採取「先穀菜、後魚肉」的原則，以瓜菜、南瓜、烏冬等纖維或澱粉質豐富的食物作開首，增加飽肚感，也避免食物從湯底吸收肉類釋放的油分。其後再進食低脂肉類如雞柳、滑牛、魚片、及各類海鮮，甚至豆腐，就不會因「飢不擇食」因而攝取過量脂肪和膽固醇。

以茶代酒解渴又去膩

醬料方面，沙茶醬、豉油、麻醬等等的脂肪或鹽都相當高。蘸鮮雞蛋作為醬料亦為普遍，可是蛋黃的膽固醇高，加上衛生安全考量，故並不建議。可嘗試使用青蔥、蒜粒、辣椒、茼蒿等天然調味料配以低鹽豉油，健康之餘又不失風味。

打邊爐酒水看似必備，但啤酒汽水內含高熱量或糖分，一餐幾罐的話實在危害健康。可改為無糖烏龍茶、綠茶，解渴解膩效果更好。

無論吃火鍋，或安排日常飲食，若需要個別而詳盡的分析及建議，可找註冊營養師協助。聖雅各福群會社區營養服務及教育中心致力推動健康飲食，並有註冊營養師提供個人或小組的適切飲食指導。服務詳情

歡迎致電28313254
查詢。

聖雅各福群會
社區營養服務
及教育中心



聖雅各福群會
St. James' Settlement