



## HEALTHY WORKPLACE | HEALTHY COMMUNITY FOOD AND BEVERAGE TOOLKIT

[heart.org/foodwhereur](http://heart.org/foodwhereur)



### 食物和飲料工具包 中餐指南

遵守以下提示，為會議和活動規劃更加健康的中國餐食。

#### 提供更多樣的水果和蔬菜。

- 目標是在碟子裡裝滿一半的水果和蔬菜。
- 每餐提供至少一個素食主菜，增加蔬菜攝入並滿足您團隊中素食者的需求。
- 在主菜和米飯中添加額外的蔬菜。
- 提供水果做為甜點，以代替蛋糕、餅乾、果凍、糕點、布丁、糯米、甜卷餅、果餡餅或甜湯。

#### 要求更健康的烹飪方法。

- 要求不添加飽和脂肪的烹飪方法，例如用液體或少量油焯、燉、烤、焙、烘、蒸或炒。
- 菜籽油、花生油和植物油燃點高，用來炒菜是不錯的選擇。
- 避免油炸菜餚。菜單上需要注意的詞語包括脆炸和回鍋。詢問您的服務員菜品是如何烹製的。
- 中國餐館在烹製食物的過程中經常使用味精、醬油、海鮮醬和其他太鹹或太甜的醬汁。詢問烹製方法和原料。
- 要求上菜時醬汁另上。
- 在中式烹飪中，有很多方法可以在不用鹽和味精的情況下為菜添加味道，包括辣椒、乾蘑菇、五香粉、大蒜、薑、蔥、料酒、香油、芝麻、醋和白胡椒。
- 為了心臟健康，請隨時提出要求。要求少鹽和要求少辣一樣容易。

| 放棄：   | 選擇：         |
|-------|-------------|
| 味精、鹽  | 香料和無鹽調味品    |
| 椰子油   | 菜籽油、花生油或植物油 |
| 普通醬油  | 低鈉醬油        |
| 油炸    | 蒸、烤或炒       |
| 炒飯、鍋貼 | 蒸飯、小籠包子     |

#### 選擇全穀類食物。

- 全穀類食物提供膳食纖維，這是健康飲食的一個重要組成部分。
- 尋找提供糙米或混合穀物的米飯的餐廳，或者如果您有電鍋的話，可以自己做飯。
- 考慮減少米飯和麵條的分量，用額外的蔬菜代替。

**選擇瘦肉蛋白。**

- 用瘦肉蛋白代替脂肪含量更高的蛋白，減少飽和脂肪的攝入。
- 選擇豆腐（非油炸）、魚或去皮肌肉來代替更肥的肉類。
- 詢問看似健康的菜單品目中的原料。例如，用豬肉脂肪製作的中國香腸通常用在蔬菜炒飯中。

| 放棄：     | 選擇：   |
|---------|-------|
| 中式臘肉或臘腸 | 瘦肉或豆腐 |
| 排骨      | 瘦肉    |
| 腹肉      | 魚     |
| 鴨肉      | 去皮雞肉  |
| 罐頭豬肉    | 瘦肉    |

**提供更健康的飲料。**

- 始終供應水。
- 你可以通過添加切片水果、黃瓜或草藥製作您自己的溫泉水。
- 避免含糖飲料。

| 放棄：     | 選擇：   |
|---------|-------|
| 蘇打水     | 水     |
| 奶茶、珍珠奶茶 | 普通的茶  |
| 加糖咖啡    | 無糖咖啡  |
| 加糖檸檬茶   | 無糖檸檬茶 |
| 加糖豆漿    | 無糖豆漿  |

**提供更健康的零食。**

| 放棄：                 | 選擇：             |
|---------------------|-----------------|
| 山楂片、百奇餅乾/ Pepero 餅乾 | 烤蘋果片、芒果乾        |
| 魷魚乾                 | 低鈉牛肉乾、烤紫菜       |
| 荔枝果凍、摩卡甜點           | 無糖凝膠、無糖果凍       |
| 添加味精的亞洲大米脆餅         | 無味精的糙米餅乾        |
| 蝦片                  | 烤栗子或葵花籽、毛豆、芥末豌豆 |



## 菜單上更健康的菜品示例

中國餐廳的主菜分量通常都很大，因此盡量少點主菜，與其他食客分食。點單時，請記住要求無味精、少鹽而且上菜時醬汁另上。

- 葡汁焗時蔬(省了椰奶)
- 上湯時菜
- 蕃茄燴牛肉
- 羅漢菜（素食者最愛）
- 中式咖哩雞(省了椰汁)
- 雜碎
- 雜菜沙律, 沙律醬另上
- 雜菜煲
- 蘑菇雞片
- 醉雞
- 蒸豆腐
- 蒸餃素菜餃子
- 蘆筍炒蝦仁
- 西蘭花炒（非油炸）魚片或去皮雞肉
- 西芹炒雞柳
- 肉絲炒苦瓜
- 清炒蓮藕片
- 蕃茄炒蛋
- 清炒時菜
- 越南包
- 越式蔬菜米紙卷（新鮮未炸）

