

製作健康午餐的三步曲

1. 適當分量
2. 「營」選食物
3. 健康烹調

適當分量

適當的食物分量比例既能提供足夠的營養素，又能避免攝取過多的熱量，其原則為：

- 以穀物類為主糧
- 餸菜多菜少肉

如把一個餐盒 / 餐碟的容量平均分為六格，則穀物類應佔三格，蔬菜類佔兩格，而肉類 (及其代替品)則佔一格。簡單來說，穀物類(例如：飯、麩)、蔬菜類和肉類佔飯盒容量的比例應為「三比二比一」。



「營」選食物

健康午膳應以「三低一高」為原則，即低油(脂肪)、低鹽(鈉)、低糖和高纖。選擇較健康的食物有助達到以上建議：

挑選天然新鮮的食物，同時選擇要多樣化

穀物類

全穀麥或添加蔬菜的穀物類食物，例如：糙米飯、粟米飯、麥包

蔬菜

新鮮(非醃製)蔬菜、瓜類、菇類，例如：菜心、甘筍、南瓜、番茄、冬菇

肉、魚、蛋及代替品

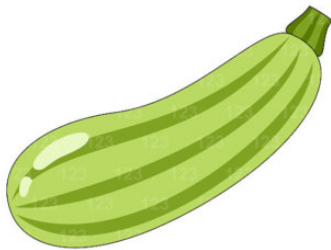
低脂肪肉類(瘦肉)，例如：瘦豬扒、牛柳、去皮雞肉、魚、雞蛋

非油炸原味黃豆製品，例如：鮮腐竹、豆腐

健康烹調

烹調方法對飯餸中的糖分、鹽分、脂肪及熱量含量等都有直接的影響。健康烹調的秘訣是：

- 多選擇低脂的烹調方法，如蒸、焯、烤、焗或少油快炒等；
- 多選用天然調味料，如薑、蒜、八角或香草等；以及
- 選擇醬汁/芡汁較少的菜式，否則亦應多選用以新鮮食材製成的芡汁，例如番茄汁、南瓜汁等，減少使用現成醬汁。



午餐例子

中式

- 粟米魚塊菜飯+蘑菇蜜豆
- 冬菇馬蹄蒸肉餅糙米飯+椰菜
- 雜菜炒肉粒飯+節瓜

西式

- 番茄肉醬三色螺絲粉+西蘭花
- 香草蜆肉天使麪+青瓜茄子
- 生菜吞拿魚麥包三文治+粟米粒

