

如何調整你的烹調方法和食譜

2002年10月

請遵循這些建議來享用更簡單而健康的食品

如何降低脂肪和膽固醇	
成份	替代物
全脂牛奶	低脂或無脂牛奶
全脂淡奶	低脂淡奶 (Low fat evaporated milk)(1.6% 脂肪)
酸奶	低脂或減肥酸奶
奶油	低脂淡奶(Low fat evaporated milk)(4% 脂肪)
酸味奶油	低脂酸奶，少量的低脂肪酸奶油
椰子奶油	低脂淡奶加椰子香料
奶油乳酪	Ricotta 或 cottage cheese
普通乳酪	低脂(10%)乳酪，25% 硬脂肪乳酪，例如Edam
雞蛋	低膽固醇雞蛋
牛油或人造牛油，含有棕櫚油成份或椰子油成份的植物油，豬油和油滴	單一不飽和或多種不飽和的人造牛油
烹調好的雞肉	去除雞皮，選擇雞胸的部分
高脂肪肉類	瘦肉--去除全部的脂肪
有條文的燻肉	肉眼火腿薄片或火雞燻肉
油炸食物	燒/烤或微波爐加工成的食物
午餐肉	97% 去脂火腿或火雞類食品
油浸金槍魚或三文魚	鹽水/泉水浸金槍魚或三文魚
商製的蛋糕、餅乾和薄片	家製或商製的低脂食品
酥皮糕點和普通麵粉糕餅	葉形酥點，塗上少量的食油 (Filo pastry)
沙拉調味汁	無油或家製的沙拉調味汁
如何降低鹽量或鈉	
成份	替代物
普通食鹽	淡鹽
烹调用鹽	檸檬汁、咖喱粉、香料
罐裝調味汁	家製調味汁
罐裝蔬菜	各種沒有添加鹽份的罐裝蔬菜，新鮮或冷凍的蔬菜
罐裝魚或燻魚	新鮮魚或用泉水浸的罐裝魚
咸味餅乾	低鹽餅乾
商製的沙拉調味汁	家製的沙拉調味汁
腌製的肉類	新鮮肉
燻肉和火腿	新鮮蔬菜，例如蘑菇，可添加調味品
調味球/粉	低鹽/鈉的湯料

醬油	低鹽的醬油
蕃茄汁	低鹽的蕃茄汁
罐裝蔬菜和果汁	新鮮或冷凍的蔬菜和果汁
如何降低糖量	
成份	替代物
食糖	減少用糖的份量或食用少量的蜂蜜
	用液體或粉狀等同物替代
	用果汁來替代食糖
	用新鮮水果或水果乾來替代食糖
如何增加纖維質	
成份	替代物
白麵粉	全穀或全麥麵粉
精製的穀類食品(穀類脆片)	全穀和糠類食物
白米	印度米 (Mahatma)、糙米、 Dongarra
無調味的意大利麵	全麥意大利麵
去皮或煮沸的蔬菜	沒有去皮或生的蔬菜
白麵包屑	全麥麵包屑

信息來源：糖尿病與生活 – 一本新西蘭健康飲食指南，Peggy Stacy 著作，2000年由 David Bateman Ltd 發行。此書得到新西蘭糖尿病協會支持，可以在他們的網站閱覽有關信息 www.diabetes.org.nz。一些信息經新西蘭營養協會糖尿病專門小組改編。

(信息取於新西蘭糖尿病協會，亞裔健康支援服務翻譯)