

“焿”得健康



醬料少 用油鹽醬



蔬菜菇類多 湯底清淡健康選 多選瘦肉豆腐魚



衛生局
Serviços de Saúde

“焗”得健康



醬料篇



芫茜



蔥粒



蒜蓉



辣椒



醋



炸蒜粒



辣椒油



XO醬



沙茶醬



麻油



醬汁調味料的油及鹽份高，少選為妙



“焗”得健康



蔬菜配料篇



豆腐



綠葉蔬菜



雞蛋



魚肉



海鮮



瘦肉



雞肉



香腸



薯鈴



午餐肉



丸類食品



豬大腸



雞子



五花腩



多吃蔬菜

選擇較低脂肪及新鮮的食物



衛生局
Serviços de Saúde



“焗”

得健康



湯底篇



昆布湯

麻辣湯

清湯

沙嗲湯

蔬菜湯

酸菜
白肉湯

菌菇湯

咖喱湯



“焗”得健康



Q&A篇

打邊爐適宜選擇
甚麼食材？

為了健康儘量選擇
低脂、新鮮食材。

是否應該最後
才吃蔬菜？

先吃蔬菜，避免蔬菜
吸附大量油脂。



如果選擇健康食材，
是否不用限量？

避免卡路里超標，
8分飽最適合。

隨餐飲用含糖
罐裝或盒裝飲料
是否健康？

飲清水或無糖茶
才是健康首選！

8分飽！

