

## 對心臟健康有益的餐廳飲食

### Heart Healthy Restaurant Eating

餐廳膳食及快餐食品所含的鹽、糖和脂肪，總是比家常膳食要高。通過依照以下的提示去做，認識一下外出吃飯時如何作出更健康的選擇。

#### 預先籌劃

- 選擇提供‘簡單’而有營養的食品的餐廳。
- 瀏覽該餐廳的網站，預先看看菜單。
- 起行前先聯絡該餐廳，詢問一下對方是否接受特別要求。
- 不要吃或少吃快餐食品。
- 不要故意減吃某一餐，去為大吃一頓開脫。



#### 減少脂肪

- 點沙律醬、醬汁、抹醬及肉汁‘作為配菜’，並少用一點。
- 要求以油醋醬取代奶油醬。
- 點瘦肉。
  - 少吃含大量脂肪的肉，例如肋骨、鴨、羊肉及肋牛排。
  - 切掉肉類所有可見的脂肪。
- 雞和火雞要剝皮。
- 查看菜單說明，了解一下飯菜是如何烹調的。想知道更可取的烹調方法，請參看下頁。

#### 減少每份食物的分量

- 要求較小的分量，不要吃超大份食物。
- 與其他合吃您的主餐，或者要求在上桌前把主餐分開。
- 不要吃‘任點任食’自助餐。
- 不要忘記您不一定要把飯菜全部吃清，吃剩的食物可以帶回家。

#### 減少鈉

- 如吃配菜，要選新鮮綠葉菜沙律及蔬菜，取代湯、泡菜及薯條。
- 少吃亞洲醬汁，例如豉油、照燒汁、魚露、海鮮醬、蠔油及豆鼓醬。
- 要求食品不含添加鹽。
- 要求不加味精。
- 少吃多重調味品。

#### 減少糖

- 少吃甜的醬汁、糖漿及含添加糖的調味品(例如甜酸汁、蒜蓉蜜汁、檸檬糖霜、照燒汁)。
- 如吃甜品，選擇新鮮水果、一小球雪糕，或合吃一份甜品。
- 不喝汽水，改喝水。

## 尋找菜單線索



	選擇	不要吃或少吃	
烹調方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 炙烤</li> <li>✓ 烤</li> <li>✓ 烘培</li> <li>✓ 水煮</li> <li>✓ 煮沸</li> <li>✓ 燒烤</li> <li>✓ 蒸</li> <li>✓ 碳烤</li> <li>✓ 快炒</li> <li>✓ 高壓煮</li> <li>✓ 慢煮</li> <li>✓ 燜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× 塗油烤</li> <li>× 燴</li> <li>× 沾麵包糠</li> <li>× 沾炸漿</li> <li>× 塗牛油</li> <li>× 加奶油</li> <li>× 酥脆</li> <li>× 鬆脆</li> <li>× 煎炸/油炸/煎</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× 有酥皮</li> <li>× 炒</li> <li>× 油浸</li> <li>× 醃製</li> <li>× 加工</li> <li>× 韓式泡菜</li> <li>× 裹上粉炸</li> </ul>
醬汁、醬料及蘸醬	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 清湯</li> <li>✓ 原汁</li> <li>✓ 檸檬汁</li> <li>✓ 意式番茄醬</li> <li>✓ 瑪薩拉汁</li> <li>✓ 番茄醬</li> <li>✓ 青瓜酸乳酪醬汁</li> <li>✓ 油醋醬</li> <li>✓ 鷹嘴豆泥</li> <li>✓ 莎莎醬</li> <li>✓ 酪梨醬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× 意大利白醬</li> <li>× 大蒜蛋黃醬</li> <li>× 法式伯那西醬</li> <li>× 牛油醬</li> <li>× 芝士醬</li> <li>× 墨西哥辣椒醬</li> <li>× 奶油白醬</li> <li>× 凱撒沙律醬</li> <li>× 田園沙律醬</li> <li>× 千島沙律醬</li> <li>× 雅枝竹蘸醬</li> <li>× 菠菜蘸醬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× 荷蘭醬</li> <li>× 肉汁</li> <li>× 白汁</li> <li>× 加奶油</li> <li>× 佛羅倫斯醬</li> <li>× 帕爾瑪芝士醬</li> </ul>

## 資源

[healthyfamiliesbc.ca/home/participating-restaurants](http://healthyfamiliesbc.ca/home/participating-restaurants)

這些資料並不取代醫護人員給您的意見。