

出外用餐提示

Tips for Eating Out

很多人也喜欢出外用餐，据资料显示，美国人平均一星期大概出外用餐四次。很多人认为出外用餐又要食得健康，是一件不可能的事，但其实只要你愿意作出改变和知道你可以怎样选择，出外用餐也可以有健康的一面。以下是一些小提示帮助你在享受不同美食的同时，也可以维持健康饮食习惯。

包括：美国菜，中国菜，意大利菜，日本菜，墨西哥菜



美国菜

进食过量是美国饮食文化中一个最严重的问题，不单只餐项份量很大，而且大部人也不习惯将餐项与他人一起分享。此外，美国菜不但大部份是高脂，高蛋白质及高糖，主要的食物也是以煎炸、肉类及甜品为主。

用餐提示：

	避免进食	取而代之
头盘	忌廉汤	蔬菜湯，菜沙拉
伴菜	炸薯条，炸洋葱圈	蔬菜，焗薯
沙拉酱	一般沙拉酱	低脂或脫脂沙拉酱
甜品	雪糕新地，蛋糕或批	雪芭 (sorbet)
饮品	汽水	水或无糖汽水

- 在用餐前，先将一部份准备拿回家的食物放进盒中
- 避免到任食自助餐厅进餐
- 点菜的时候，要求将沙拉酱，牛油及忌廉放在旁边
- 与人分享甜品

中国菜

粉麵饭是中国餐中主要的食物，大部份的菜餚也会放在檯的中央与其他人分享。中国菜大多以炆、炒、水煮的烹调方法为主。炆及蒸由于用油量较少，因此较为健康。但是，大部份中国麵饱及糕点都使用猪油或起酥油 (shortening)，而那些油却含有很高的饱和脂肪及反式脂肪。中国餐馆也经常使用味精，鼓油，海鲜酱及豆豉等酱料，这些酱料亦含有大量盐份及钠。

用餐提示：

	避免进食	取而代之
饭类	炒饭	白饭
粉麵类	炒粉，炒麵及煎麵	汤麵
主菜	肉类	魚类，海鮮，豆腐及蔬菜
	炒或炸	蒸，炆，炖

- 点较少餐项一起分享(例如 四人用餐叫三人份量)
- 点菜的时候要求少盐少味精, 甚至「免味精」

意大利菜

在意大利餐中, 比萨饼 (pizza) 是最为受美国人欢迎的。意大利餐亦提供大量不同种类及口味的意粉。虽然意粉本身是一个健康的选择, 但往往烹调意粉的配料为芝士, 忌廉, 烟肉及香肠, 这些配料均增加了意粉中的脂肪, 胆固醇, 钠质(盐) 及卡路里含量。不但如此, 牛油亦是意大利餐中常用的材料, 用以提高食物的香味, 但却比一般食油较为不健康。

用餐提示:

	避免进食	取而代之
意粉	忌廉汁, 芝士	蕃茄醬
	煙肉, 橄欖, 香肠, 牛仔肉及猪肉	鸡肉, 魚肉及海鮮
蔬菜	以忌廉醬或芝士配製	醋汁

- 点菜的时候, 要求较少芝士于比萨饼及意粉当中
- 要求用橄榄油代替牛油
- 要求意粉酱放在旁边

日本菜

基于日本菜的製法, 大部份是属于低脂肪的。例如较普遍的寿司(sushi)及刺身(sashimi), 这些都不需要油及其他脂肪物质配製。但是, 现行美国的日本餐却习惯将芝士, 天妇罗作为寿司卷中的配料, 令到寿司卷变成高脂肪及胆固醇。日本菜的餐项一般份量较少, 若懂得选择, 日本餐也很容易达到健康饮食的目标。

用餐提示:

	避免进食	取而代之
主菜	牛肉及猪肉	魚类, 贝壳类及家禽
	炸的食物	铁板烧

- 当进食寿司及刺身时, 要限制鼓油用量
- 点菜时要求 照烧汁(teriyaki sauce) 及沙拉酱放在旁边

墨西哥菜

墨西哥菜在美国, 尤其加州, 是非常受欢迎的。相比起典型美国菜, 墨西哥菜的蛋白质含量则较低。有很多墨西哥餐厅提供不同的配料供顾客选择以製作个人口味的麵饼捲 (burrito) 及炸玉米饼 (taco)。墨西哥餐经常包括玉米脆片 (tortilla chips) 及不同种类的调味酱 (salsa)。在品尝墨西哥美食时, 亦需注意进食玉米脆片的份量, 因为他们均是油炸及高盐的。

用餐提示:

	避免进食	取而代之
玉米餅	炸玉米餅	非油炸玉米餅 (soft taco)
配料	酸奶油 (sour cream)	辣椒
	芝士	辣茄醬
	黑橄欖	玉米
	牛油果醬 (guacamole)	蕃茄, 生菜, 洋蔥
	墨西哥肉腸	鸡肉片, 碎牛肉
	豆泥 (refried beans)	黑豆

- 要求不要玉米脆片
- 要求不要加盐于玉米脆片上
- 在用餐前, 先将一部份准备拿回家的食物放进盒中
- 要求将不同的调味料放置于旁边