



出外用餐提示

Tips for Eating Out

很多人也喜歡出外用餐，據資料顯示，美國人平均一星期大概出外用餐四次。很多人認為出外用餐又要食得健康，是一件不可能的事，但其實只要你願意作出改變和知道你可以怎樣選擇，出外用餐也可以有健康的一面。以下是一些小提示幫助你在享受不同美食的同時，也可以維持健康飲食習慣。

包括：美國菜，中國菜，意大利菜，日本菜，墨西哥菜



美國菜

進食過量是美國飲食文化中一個最嚴重的問題，不單只餐項份量很大，而且大部人也不習慣將餐項與他人一起分享。此外，美國菜不但大部份是高脂，高蛋白質及高糖，主要的食物也是以煎炸、肉類及甜品為主。

用餐提示：

	避免進食	取而代之
頭盤	忌廉湯	蔬菜湯，菜沙拉
伴菜	炸薯條，炸洋蔥圈	蔬菜，焗薯
沙拉醬	一般沙拉醬	低脂或脫脂沙拉醬
甜品	雪糕新地，蛋糕或批	雪芭 (sorbet)
飲品	汽水	水或 無糖汽水

- 在用餐前，先將一部份準備拿回家的食物放進盒中
- 避免到任食自助餐廳進餐
- 點菜的時候，要求將沙拉醬，牛油及忌廉放在旁邊
- 與人分享甜品

中國菜

粉麵飯是中國餐中主要的食物，大部份的菜餚也會放在檯的中央與其他人分享。中國菜大多以炆、炒、水煮的烹調方法為主。炆及蒸由於用油量較少，因此較為健康。但是，大部份中國麵飽及糕點都使用豬油或起酥油 (shortening)，而那些油卻含有很高的飽和脂肪及反式脂肪。中國餐館也經常使用味精，鼓油，海鮮醬及豆豉等醬料，這些醬料亦含有大量鹽份及鈉。

用餐提示：

	避免進食	取而代之
飯類	炒飯	白飯
粉麵類	炒粉，炒麵及煎麵	湯麵
主菜	肉類	魚類，海鮮，豆腐及蔬菜
	炒或炸	蒸，炆，燉



- 點較少餐項一起分享(例如 四人用餐叫三人份量)
- 點菜的時候要求少鹽少味精，甚至「免味精」

意大利菜

在意大利餐中，比薩餅 (pizza) 是最為受美國人歡迎的。意大利餐亦提供大量不同種類及口味的意粉。雖然意粉本身是一個健康的選擇，但往往烹調意粉的配料為芝士，忌廉，煙肉及香腸，這些配料均增加了意粉中的脂肪，膽固醇，鈉質(鹽) 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，但卻比一般食油較為不健康。

用餐提示：

	避免進食	取而代之
意粉	忌廉汁，芝士	蕃茄醬
	煙肉，橄欖，香腸，牛仔肉及豬肉	雞肉，魚肉及海鮮
蔬菜	以忌廉醬或芝士配製	醋汁

- 點菜的時候，要求較少芝士於比薩餅及意粉當中
- 要求用橄欖油代替牛油
- 要求意粉醬放在旁邊

日本菜

基於日本菜的製法，大部份是屬於低脂肪的。例如較普遍的壽司(sushi)及刺身(sashimi)，這些都不需要用油及其他脂肪物質配製。但是，現行美國的日本餐卻習慣將芝士，天婦羅作為壽司卷中的配料，令到壽司卷變成高脂肪及膽固醇。日本菜的餐項一般份量較少，若懂得選擇，日本餐也很容易達到健康飲食的目標。

用餐提示：

	避免進食	取而代之
主菜	牛肉及豬肉	魚類，貝殼類及家禽
	炸的食物	鐵板燒

- 當進食壽司及刺身時，要限制鼓油用量
- 點菜時要求 照燒汁(teriyaki sauce) 及沙拉醬放在旁邊

墨西哥菜

墨西哥菜在美國，尤其加州，是非常受歡迎的。相比起典型美國菜，墨西哥菜的蛋白質含量則較低。有很多墨西哥餐廳提供不同的配料供顧客選擇以製作個人口味的麵餅捲 (burrito) 及炸玉米餅 (taco)。墨西哥餐經常包括玉米脆片 (tortilla chips) 及不同種類的調味醬 (salsa)。在品嘗墨西哥美食時，亦需注意進食玉米脆片的份量，因為他們均是油炸及高鹽的。



用餐提示：

	避免進食	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	辣椒醬
	黑橄欖	玉米
	牛油果醬 (guacamole)	蕃茄, 生菜, 洋蔥
	墨西哥肉腸	雞肉片, 碎牛肉
	豆泥 (refried beans)	黑豆

- 要求不要玉米脆片
- 要求不要加鹽於玉米脆片上
- 在用餐前，先將一部份準備拿回家的食物放進盒中
- 要求將不同的調味料放置於旁邊