



马来西亚卫生部

舌尖上的健康

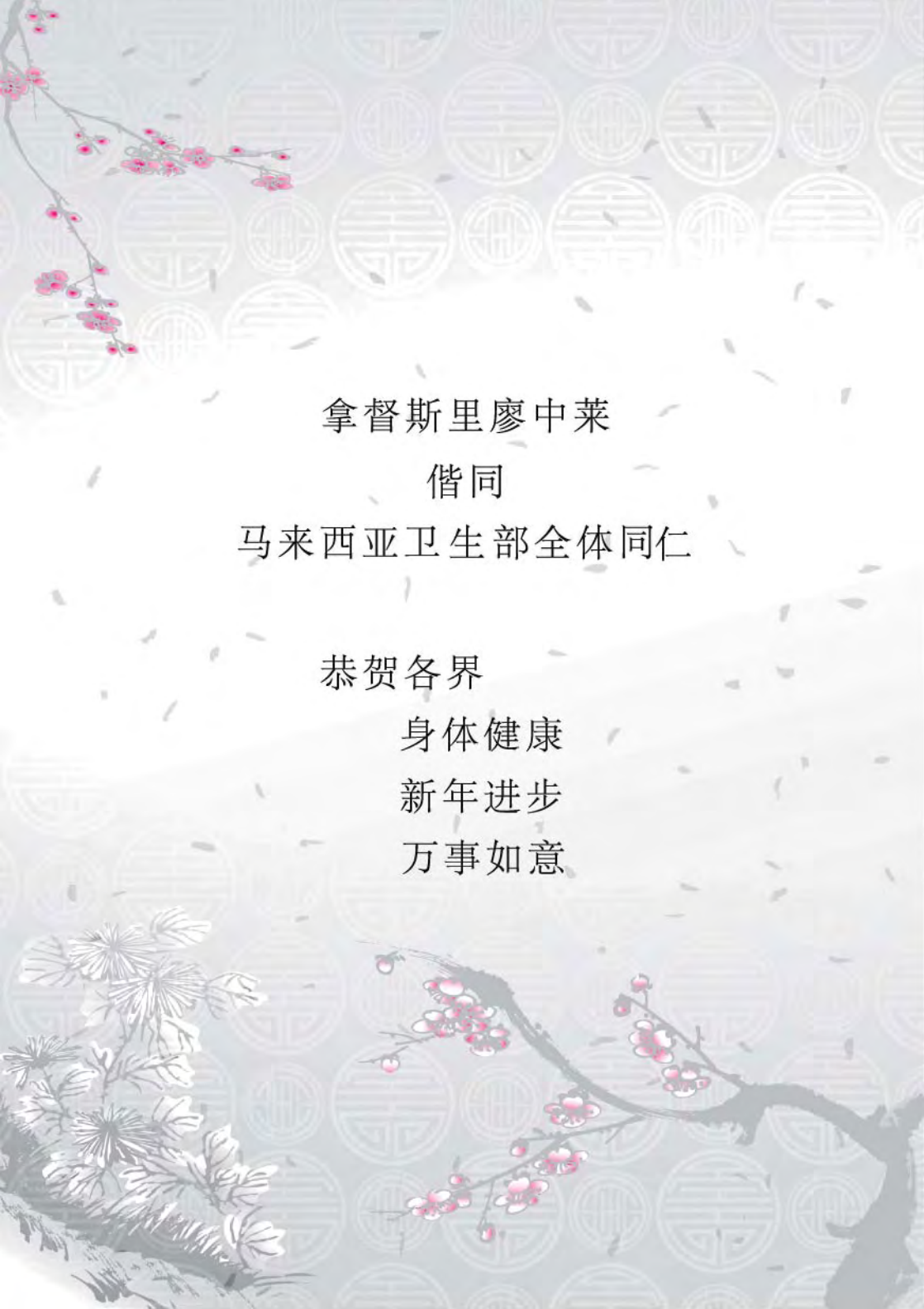


马来西亚卫生部
营养组出版

2013



雪隆姑蘇慎忠行
餐饮业公会
提供食谱与照片

The background features a repeating pattern of the Chinese character '囍' (Double Happiness) in a light grey color. There are also traditional Chinese ink wash paintings of plum blossoms and pine branches. The plum blossoms are in shades of pink and red, while the pine branches are in shades of grey and white. The overall style is elegant and festive.

拿督斯里廖中莱
偕同
马来西亚卫生部全体同仁

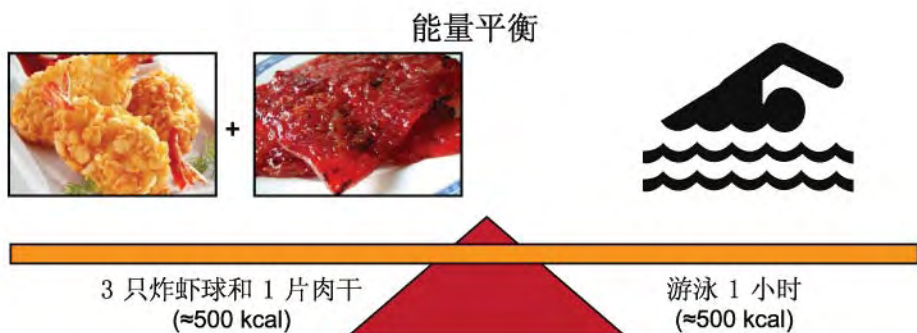
恭贺各界
身体健康
新年进步
万事如意

引言

农历新年是华人传统重要的节日之一。新年节庆一般要到正月十五日（元宵节）之后才结束。除夕是一个除旧迎新，等待新一年来临，并与家人共享团年饭的日子。据其传统风俗，大多家庭会准备一顿丰富的团年饭。

在这佳节里，各类食品已成为了极重要的一部分。面对大量的美味佳肴和小吃，很多人最后会因吃得太多，再加上缺乏体力活动而增加体重。超重和肥胖是导致多种疾病的因素，如心脏病，糖尿病和高血压等。

假设每天从食物中多摄取 500 卡路里，每周将增加 0.5 至 1 公斤体重。500 卡路里的食物相等于 3 只炸虾球和 1 片肉干。



要消耗500卡路里,您可以选择以下其中之一体能活动:

体力活动	所需时间	
	男性(75 kg)	女性(55 kg)
踏脚车 (21km/h)	50 分钟	1 小时 10 分钟
慢跑 (9.6km/h)	1 小时	1 小时 20 分钟
踢足球	1 小时	1 小时 20 分钟
篮球	1 小时 10 分钟	1 小时 30 分钟
排球	1 小时 15 分钟	2 小时
交际舞	1 小时 15 分钟	2 小时
进行轻的家务	1 小时 40 分钟	2 小时 40 分钟
走路 (3.2 km/h)	1 小时 50 分钟	2 小时 35 分钟

资料来源:

Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt, M. C., et al. 2000. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 32(9) S498 – S516.

不受控制的饮食习惯在佳节期间可导致体重增加,以及增加慢性疾病的风险。因此,需要在节日期间尽量保持原有的体重。

您必须依各自身体的所需,摄取健康和均衡的饮食。这将有助于咱们在佳节期间享用美食的当儿,能够有效的控制自身的体重,避免增加健康的负担。

依据 2010 年马来西亚膳食指南的建议，低活动量的成人（18-59 岁）每日热量摄取的建议如下：

- a) 成年男性：2000 kcal
- b) 成年女性：1500 kcal

低活动量的成人每餐热量摄取分布建议如下：

	卡路里 (kcal)	
	成年男性 (2000 kcal)	成年女性 (1500 kcal)
早餐	550	450
早点	200	100
午餐	550	450
下午茶	200	100
晚餐	500	400

每日紧记并实践 888888

- 饱之前就停止进食(约8分饱)。
- 晚上8点前吃晚餐。
- 饮用8杯白开水。
- 睡眠足8小时。
- 最少步走8,000步。10,000步更好。

人生最大的财富
在于健康饮食

福

准备健康年菜 8 方法

1. 多准备各种颜色蔬菜。蔬菜中含有多种维生素和人体所需的矿物质。
2. 准备高纤维食物，如糙米或全麦面包。这些食物中也含有其他维生素及矿物质。
3. 多选择鱼而不是红肉如牛肉与猪肉，因为鱼具有少脂肪和胆固醇。
4. 准备瘦肉及去除所有可见的脂肪或将鸡/鸭去皮。
5. 多选择健康烹饪法，如：蒸、炖、炆、汤、烤或清炒，并少用油煎炸。
6. 多使用天然香料或果干取代糖和盐。
7. 多选择水果作为甜点和小吃。
8. 减少准备含有高糖份的饮料，并确保随时提供白开水。

适量饮食 8 方法

新年期间总会有琳琅满目的食物，更少不了家乡风味的佳肴。因此我们的饮食摄取量也比平时多。在此为您和家人提供饮食指南以供参考。

1. 养成定时定量好习惯。避免跳过任何一餐。
2. 如果你想享受多种食物，每种食物只能浅尝。避免过量或吃到满足为止。
3. 多选择健康烹饪法，如：蒸、炖、炆、汤、烤或清炒，并少用油煎炸。
4. 实践均匀饮食习惯。每一餐的菜单例子如：2饭勺米饭（100g）、1块肉（100g）、4饭匙青菜（50g）和1块豆腐（或2饭匙豆类，50g）。
5. 将食物依类放在盘子上。避免堆积食物，可减少过量饮食。



6. 选择小份量的食物或饮料或选用较小的碗碟进食。
7. 在吃“大餐”时，依据身体所需摄取适宜份量。
8. 每口食物慢慢细嚼，这方法容易获得饱足感而减少食量。

菜米油盐
天天 3665

三份蔬菜不能少

六份米类恰恰好

六十克油已不少

五克食盐控制好

注：

- 1份蔬菜 = ½杯或4饭匙深绿色叶蔬菜类（已煮熟）
- 1份米类 = 2 饭勺米饭或6片苏打饼干。

菜米油盐讯息I

三份蔬菜不能少

蔬菜中富含了维生素，矿物质，纤维及各类的植物生化素。充分地摄取蔬菜有助于增强身体的抵抗力与保持消化系统的健康。基于其养分的区别，通过享用不同种类的蔬菜才能为身体提供均衡的养分。

大部分蔬菜的营养会在烹饪时遭受破坏，因此生食新鲜的蔬菜（如：沙拉）可防止其养分的流失。当然，生食的蔬菜必须先清洗干净。然而，在某些情况下，烹调方法也可增加蔬菜中的养分。例如：煮过的番茄会比生番茄拥有更多的胡萝卜素。因此，烹煮蔬菜的时间不宜过长，以避免其营养的流失。

我们每天应摄取最少三份蔬菜，一份蔬菜相当于：



½ 杯或 4 饭匙深绿色叶蔬菜类，如：菠菜，空心菜（已煮熟）



½ 杯或 4 饭匙十字花科蔬菜，如：芥兰花，包菜花（已煮熟）



1 杯新鲜蔬菜（未煮熟）

菜米油盐讯息2

六份米类恰恰好

米类，面食，面包，薯类，各种谷类及谷类产品都富含碳水化合物（身体的主要能量来源）。若摄取不足的碳水化合物，身体将缺乏能量来享受生活；反之，过剩的碳水化合物将导致身体发胖。

我们日常所摄取的碳水化合物大部分都来自自己加工的精制谷类（如：白米，面粉等）。然而，相较之下，全谷类食品（如：糙米，全麦面粉等）都比精制谷类含有更高的纤维，维生素，矿物质及植物生化素。因此，全谷类食品是更佳的选择。

我们每天应摄取六份米类，面食，面包，薯类或各种谷类及谷类产品（根据2000卡路里热量需求），其一份量相等于：



2 饭勺米饭



2杯白粥



1杯粟米片



1杯面或粿条



2 片面包



6片苏打饼干

菜米油盐讯息3

六十克油已不少

油与脂肪一般都被认为对身体有害，但脂肪确是我们身体不能缺少的养分之一。除了提供能量，脂肪也帮助保护内脏，维持体温及荷尔蒙。如果没有脂肪，我们的身体也不能够吸收各种油溶性维生素（如：维生素A, D, E, K）。

虽然脂肪对身体非常重要，但我们却不能肆无忌惮地摄取。过量的脂肪将造成痴肥，并增加各种慢性疾病的风险。因此依据成年每日所需2000kcal，总脂肪摄取量应占总能量摄取的20-30%（约45-60克，相等于2-3汤匙的油）。精明地选择食物之烹调方式有助于控制每日的脂肪摄取量。特选食物的脂肪含量请参考第12页。

我们可以在市场上看见不同种类的油（如：棕榈油，葵花籽油，橄榄油，大豆油，花生油等）。除了原料及价格的不同，这众多种油最主要的分别是在于其脂肪酸比列的不同。这脂肪酸的分别会对身体造成不一样的影响。

脂肪酸种类	例子	属性	建议使用方法
饱和脂肪酸	<ul style="list-style-type: none"> 动物的脂肪 椰子油 棕榈油 	属稳定的脂肪酸, 不易变质 在室温下处固体状	适用于高温烹煮 依据成年人所需2000kcal, 每日摄取大约二十克

脂肪酸种类	例子	属性	建议使用方法
		过量摄取将提高心血管疾病的风险	
单不饱和脂肪酸	<ul style="list-style-type: none"> • 橄榄油 • 油菜籽油 • 棕榈油 • 花生油 • 腰果 	属不稳定脂肪酸，高温下容易变质 在室温下处液体状 适量摄取有助于降低心血管疾病的风险。	适用于凉拌或低温烹煮 依据成年人所需2000kcal，每日摄取大约三十克
多不饱和脂肪酸	<ul style="list-style-type: none"> • 大豆油 • 玉米油 • 葵花籽油 • 深海鱼 		
反式脂肪酸	<ul style="list-style-type: none"> • 人造奶油 • 起酥油 	于不饱和脂肪酸经过氢化的过程中形成 摄取反式脂肪酸将提高心血管疾病和一些癌症的风险	避免摄取含反式脂肪酸的食品

一般来说，我们所用的是棕榈油。由于其饱和脂肪酸含量较高，所以较能耐热。这种食油适合于普通的煮炒和煎炸。如果想要有较健康的食油，我们可以使用自行混合的食油（一份棕榈油加一份多不饱和脂肪酸食油）。

切忌多次重复使用食油，因为在高温下，部分食油可能已经变质，形成了可能致癌的物质。因此，若食油的颜色已经改变，那就代表说是时候更换了。

特选食物的脂肪含量以供参考：

	食物	份量	卡路里 (kcal)	脂肪 (g)
1	咖哩面	1 碗 (400g)	530	37
2	干捞面	1 盘 (325g)	360	8
3	清汤面	1 碗 (660g)	330	3
4	干捞云吞面	1 盘 (330g)	410	12
5	清汤云吞面	1 碗 (400g)	220	4
6	参巴羊角豆	1 小盘 (130g)	165	13
7	清炒长豆	1 小盘 (210g)	125	7
8	酱油炆牛肉	1 块 (90g)	220	11
9	牛肉炒姜丝	1 小盘 (90g)	180	9
10	肉骨茶	1 碗 (460g)	350	25
11	烧肉	1 小盘 (75g)	290	24
12	叉烧	1 小盘 (75g)	190	10
13	炸鸡	1 块 (120g)	340	25
14	烤鸡	1 块 (130g)	200	11
15	咖哩鱼头	1 盘 (390g)	560	50
16	甜酸鱼	1 盘 (270g)	270	31
17	煎鱼	1 条 (70g)	180	11
18	蒸鱼	1 条 (70g)	90	4

资料来源：

HPB. 2003. *Keeping Fat in Check*. Singapore: Health Promotion Board.

五克食盐控制好

俗话说“好厨师一把盐”。可口的饭菜往往需要盐分来提味。虽然盐是维持人体正常生理功能的必需品，但盐吃多了，却会损害健康，引发高血压、心血管疾病、导致上呼吸道感染以及损害肾功能。虽然很多人知道自己盐吃得多，却依然改不了多年养成的饮食习惯。其实，真正好的厨师，善于用其他调料来减少盐的使用，既让菜肴美味可口，又能让盐分不超标。

此外，放糖能减轻咸味，因此如果想控制盐量摄入，应当尽量减少糖分的使用，少吃甜咸口味的菜。要将我们现在摄取的盐减掉一半，确实不是件容易的事。盐淡，會感覺食物不香，味道不好。如果正确使用其他天然调料，也能帮助减少盐的使用。在菜里放点辣椒、葱姜蒜等香辛料炆锅，适当使用一些蒜泥、番茄泥等也能增加食物的味道。而在做芹菜、香菜、洋葱等本身就有浓烈味道的食物时，就可以直接少放盐了。

为了让全家人更健康，我们要从现在减少摄取盐。马来西亚膳食指南建议每天摄取盐少过一茶匙或五克。我们应该尽量避免摄取高盐分食物。

实践健康饮食，建议您：

- 多用天然香料，少用调味品。可减少盐的份量，加入柠檬汁或西芹。
- 减少食用加工食品。

以下是高含量盐分食物以供参考：

	食物	份量	钠(mg)
1.	咖哩鸡	1 罐 (405g)	2036
2.	鸡精浓缩块	1 块 (10g)	1800
3.	快熟面	1 包 (80g)	1560
4.	味精	1 饭匙 (10g)	1374
5.	火腿	3 片(90g)	1098
6.	咸鱼	1 小条 (25g)	1022
7.	峇来煎	1 片 (10g)	948
8.	酱油	1 饭匙(10g)	880
9.	豆酱	1 饭匙(10g)	780
10.	鱼露	1 饭匙(10g)	726
11.	罐头番茄汤	1 罐 (250g)	712
12.	炸鸡	2 块 (240g)	660
13.	咸菜	1 饭匙 (8g)	624
14.	薯片	1 包 (大型, 75g)	618
15.	鱼丸	2 粒 (大粒, 60g)	588
16.	蚝油	1 饭匙(10g)	450
17.	面条状零食	1 包 (中型, 35g)	430
18.	腌制水果	1 饭匙 (10g)	428

资料来源：

1.CCHRC. 2007. Sodium (Na*) Content of Seasoning and Common Foods. USA: Chinese Community Health Resource Center.

2.CFS. 2012. Risk Assessment Studies, Report No. 49: Study on Sodium Content in Local Foods. Centre for Food Safety Food and Environmental Hygiene Department. The Government of the Hong Kong Special Administrative Region.

3.民众健康网. 2012.

精明年菜食谱：

从美味中吃出健康

恭祝您笑口常开，年年有余，
福星报喜，福寿安康与万事如意。





养生捞生

材料A: 沙葛丝100克、萝卜丝40克、生菜丝40克、紫色生菜丝40克、半生熟芒果丝40克、茼蒿叶10克、柚子肉40克、紫菜丝20克、花生碎50克、熟芝麻30克、粟米片30克

材料B: 红肉火龙果汁50毫升、酸柑1小粒

调味料: 苏梅酱4汤匙

做法：

1. 首先，从沙葛丝里拿40克出来浸泡在火龙果汁里，取出沥干水分。
2. 将所有已切丝的材料、茼蒿叶和柚子肉排在碟上，再撒上紫菜丝、花生碎、熟芝麻及粟米片。
3. 吃前挤上酸柑汁及苏梅酱，捞匀即可享用。

味道： 酸甜蔬果香 **口感：** 爽脆可口 **份量：** 10份

营养价值

1份=2汤匙 (40g)

卡路里	: 60kcal
碳水化合物	: 9.0g
蛋白质	: 2.5g
脂肪	: 3.5g



食谱：叶宗伟师傅

竹报平安



材料：腐皮10小张、鲜蘑菇60克、鲜冬菇60克、鲜松菇60克、鲜金针菇60克、鲜杏鲍菇60克、韭菜10条

调味料：蚝油2汤匙、生抽 $\frac{1}{2}$ 汤匙、汤水450毫升

做法：

1. 将腐皮炸至金黄色，再放入冷水里浸软去油备用。
2. 把鲜菇类飞水，在用调味料焖煮片刻勾芡备用。
3. 将煮好的菇类包入腐皮里，再用韭菜绑紧。
4. 最后把芡汁煮热，放入腐皮袋拌匀即可上碟。

味道：香甜微咸

口感：菇类爽脆

份量：10份

营养价值

1份=1个(100g)

卡路里	: 45kcal
碳水化合物	: 2.3g
蛋白质	: 3.0g
脂肪	: 3.5g

万事如意

3

材料A: 淡腐皮3小张、红萝卜丝30克、沙葛丝30克、紫色番薯30克、小豆苗30克、紫菜3张、鸡肉松30克

材料B: 蛋白1粒、面包碎100克、面粉少许

做法:

1. 首先，将紫番薯切片煮熟压成泥再与鸡肉松拌匀再包在紫菜里备用。
2. 将萝卜丝、沙葛丝、小豆苗及番薯紫菜卷排列到淡腐皮上。
3. 卷起，沾上面粉、蛋白和面包碎。
4. 最后，炸至金黄色切片享用。

味道: 香甜微咸

口感: 酥脆爽口

份量: 10份



食谱：叶宗伟师傅

营养价值

1份=1片(25g)

卡路里	: 35kcal
碳水化合物	: 3.8g
蛋白质	: 2.6g
脂肪	: 1.0g

霞光万道

材料：大明虾10只、芒果100克、白肉火龙果100克、红肉火龙果50克、青瓜丁50克、茼蒿叶少许

腌味料：蛋白1粒、盐 $\frac{1}{2}$ 茶匙、糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙、胡椒粉少许

做法：

1. 大明虾制成虾球以腌味料腌片刻。
2. 芒果、火龙果取半打成汁。
3. 将另一半水果切丁备用。
4. 大明虾沾上薯粉，炸至金黄色，并以茼蒿叶装饰。
5. 吃时沾上果汁配上鲜果及青瓜一起享用。

味道：香甜果味

口感：虾肉有嚼头

份量：10份

营养价值

1份=1只 (30g)

卡路里：70kcal

碳水化合物：30g

蛋白质：7.3g

脂肪：1.0g



食谱：叶宗伟师傅

5



食谱：叶宗伟师傅

扭转乾坤

材料A：牛肉600克、大蒜10条、
莲藕段10段、青葱丝30克

调味料：酸梅酱½汤匙、蜜糖1汤
匙、生抽1茶匙、水100
毫升、黑酱油(晒油)少许

做法：

1. 将莲藕段飞水备用。
2. 牛肉切片包入大蒜及莲
藕段放入蒸炉里蒸熟。
3. 将调味料煮匀，加入蒸
好的牛肉卷拌炒均匀至
浓稠后上碟，撒上青葱
丝即可。

味道：酸甜微咸

口感：柔嫩清脆

份量：10份

营养价值

1份= 1块(30g)

卡路里	: 60kcal
碳水化合物	: 3.6g
蛋白质	: 9.4g
脂肪	: 0.9g



食谱：叶宗伟师傅

吉星高照

6

材料A: 鸡1只(约1.6公斤)、生菜
10片、茼蒿叶30克

材料B: 姜茸150克、葱花30克、茼蒿
茸30克、云耳片100克、雪耳
片100克

调味料: 蚝油1½汤匙、生抽2汤匙、水
100毫升、沙姜粉少许、胡椒
粉少许

做法：

1. 将鸡洗净，煮熟后，去皮去骨切小块备用。
2. 云耳及雪耳飞水备用。
3. 将姜茸炒香加入调味料煮滚，加入葱花及茼蒿茸拌炒均匀备用。
4. 将鸡肉、云耳、雪耳拌匀，并加入煮好的调味料捞匀。
5. 享用时卷入生菜中及茼蒿叶一起享用。

营养价值

1份= 2汤匙 (40g)

卡路里	: 40kcal
碳水化合物	: 1.4g
蛋白质	: 4.7g
脂肪	: 1.9g

味道：香咸微辣

口感：肉嫩菜脆

份量：10份



恭喜发财



材料：发菜30克、鸡肉600克、小白菜100克、葱花30克、芫荽茸30克、冬菇茸30克

调味料A：盐1茶匙、蛋白1粒、黑酱油（晒油）少许、薯粉1汤匙

调味料B：蚝油1½汤匙、生抽1汤匙、糖少许、汤水300毫升

做法：

1. 将鸡肉剁成茸，小白菜切小丁备用。
2. 鸡肉茸加入小白菜丁、葱花、芫荽茸、冬菇茸及调味料A拌匀打至起胶。
3. 把鸡肉茸分成20粒等份，再制成圆形放入整盘里蒸熟备用。
4. 把调味料B煮滚加入发菜拌匀，勾浓芡，淋到蒸熟的鸡肉丸上即可享用。

营养价值

1份=1个 (40g)

卡路里	: 60kcal
碳水化合物	: 3.0g
蛋白质	: 7.4g
脂肪	: 2.0g

味道：香咸

口感：爽脆可口

份量：20份

8

年年有余

材料：鳕鱼800克，炸姜丝15克，
茺茜少许

酱料：生抽4汤匙、茺茜茎3棵、
青葱1棵、小葱3粒、蒜米
3瓣、清水300毫升、玉竹
100克、红枣10颗、杞子
少许。

做法：

1. 把酱料煮致出味备用。
2. 鳕鱼切成十小块，蒸熟再
淋上酱料。
3. 最后，放上炸姜丝及茺茜
即可享用。

味道：鱼肉鲜甜 口感：幼滑 份量：10份

营养价值

1份= 1块 (140g)

卡路里	: 80kcal
碳水化合物	: 7.7g
蛋白质	: 11.3g
脂肪	: 0.4g



黄金万两

材料：红萝卜泥100克、鲜蟹肉150克、胜瓜丝100克、茼蒿丝100克

调味料：生抽1½汤匙、盐1茶匙、糖1茶匙、胡椒粉少许、高汤1.2公升

做法：

1. 首先，将茼蒿丝飞水备用。
2. 将高汤煮滚，倒入萝卜泥、胜瓜丝及鲜蟹肉稍煮片刻。
3. 加入调味料，勾芡至浓稠，加入茼蒿丝即可享用。

食谱：叶宗伟师傅

味道：鲜甜

口感：顺滑可口

份量：10份

营养价值

1份=1小碗 (130g)

卡路里	: 65kcal
碳水化合物	: 2.6g
蛋白质	: 12.7g
脂肪	: 0.4g

10

花开富贵



食谱：叶宗伟师傅

材料：节瓜10小块、西兰花10朵、杏鲍菇10朵、杞子10克

调味料：蚝油2汤匙、糖1茶匙、汤水300克

做法：

1. 首先，将杏鲍菇切成鲍鱼形备用。
2. 节瓜蒸熟放在盘上，西兰花飞水排在盘中央。
3. 将杏鲍菇飞水加入调味料焖煮片刻，勾芡，再
4. 加入杞子拌匀即可。
把杏鲍菇摆放在节瓜上即可享用。

味道：香鲜微甜

口感：柔软爽脆

份量：10份

营养价值

1份= 1块 (80g)

卡路里：30kcal

碳水化合物：1.5g

蛋白质：0.8g

脂肪：0.1g

大吉大利

11

材料：雪梨10粒，雪耳30克，番薯丁150克，红棗20粒，茶叶10克，清水1.5公升，冰糖25克，柑橘肉10片

做法：

1. 首先，雪梨去皮挖空备用。
2. 将雪耳、番薯丁、紅棗、茶叶、清水及冰糖煲煮至入味。
3. 雪梨排列在蒸盤里，将煮出味的糖水倒入雪梨里外。
4. 最后，放进蒸笼里蒸30分钟即可享用。



食谱：叶宗伟师傅

味道：甘香清甜

口感：软中带微脆

份量：10份

营养价值

1份 (250g)

卡路里	: 90kcal
碳水化合物	: 22.9g
蛋白质	: 1.5g
脂肪	: 0.3g

金玉满堂



食谱：叶宗伟师傅

材料：金瓜300克、玉米粒200克、沙谷米300克、无糖豆浆水500毫升、班兰叶3片

调味料：糖1汤匙

做法：

1. 把金瓜切片，蒸熟后压成泥状备用。
2. 将班兰叶加入400毫升水搅成汁加入洗净的沙谷米，玉米粒及糖拌匀并煮至熟透。
3. 金瓜泥及豆浆水拌匀煮热。
4. 把煮好后的沙谷米放入碗中心，再倒入金瓜豆浆水即可享用。

味道：香甜金瓜味 口感：香滑有嚼头 份量：10份

营养价值

1份= 1小碗 (130g)

卡路里：100kcal

碳水化合物：19.5g

蛋白质：3.1g

脂肪：0.7g

新年“大餐”建议摄取的份量

养生捞生	2 汤匙 (40g)	60kcal
竹报平安	1 个 (100g)	45kcal
万事如意	1 片 (25g)	35kcal
霞光万道	1 只 (30g)	70kcal
扭转乾坤	1 块 (30g)	60kcal
吉星高照	2 汤匙 (40g)	40kcal
恭喜发财	1 个 (40g)	60kcal
年年有余	1 块 (140g)	80kcal
黄金万两	1 小碗 (130g)	65 kcal
花开富贵	1 块 (80g)	30 kcal
大吉大利	1 碗 (250g)	90kcal
金玉满堂	1 小碗 (130g)	100kcal
	总共	735kcal

*735kcal 相等于37%成人每天所需卡路里 (2000kcal)

马来西亚农历新年常见食品及其热量

A. 主菜

目录	食物	份量	卡路里
1.	红烧鲍鱼	 3 片 (20g)	20
2.	白斩鸡 (肉与皮)	 2 块 (50g)	80
3.	烧鸡 (肉与皮)	 2 块 (50g)	100
4.	卤肉和卤蛋	 五花肉: 3-4 片 (50g) 鸡蛋: 1 个 (50g)	100 80
5.	斋菜	 2 汤匙 (40g)	35
6.	蒜菜炒虾	 2 汤匙 (40g)	45
7.	鱼鳔汤	 1 小碗 (80g)	40
8.	蒸鱼	 2 汤匙 (20g)	30

目录	食物	份量	卡路里
9.	烤鸭 (肉与皮)	 2片 (50g)	110
10.	长寿面	 2勺 (100g)	180
11.	冬菇焖海参	 2汤匙 (40g)	40
12.	蚝豉发菜	 2汤匙 (40g)	50
13.	罗汉斋	 2汤匙 (40g)	95
14.	乳猪	 2片 (80g)	300
15.	烧肉	 3-4片 (30g)	120
16.	炒杂菜	 2汤匙 (40g)	35

目录	食物		份量	卡路里
17.	腊肠		8 片/½ 条 (20g)	110
18.	莲藕花生红枣汤		1 小碗 (80g)	40
19.	炸虾球		3 只 (60g)	120
20.	奶油虾		3 只 (60g)	110
21.	醉虾		3 只 (140g)	235
22.	腊鸭		2 片 (40g)	100
23.	鱼生		2 汤匙 (40g)	60

B. 甜点

目录	食物		份量	卡路里
1.	发糕		1 粒 (30g)	60
2.	鸡蛋糕		3 粒 (25g)	100
3.	汤圆		1 小碗/ 7 粒汤圆+ 糖浆 (80g)	100
4.	炸年糕		1 块 (50g)	220
5.	鸡蛋饼		4 片 (50g)	210
6.	年糕		1 整粒 (300g)	690
7.	花生饼		4 粒 (40g)	200
8.	笑口棗		1 粒 (40g)	135
9.	万吉糕		4 粒 (20g)	90
10.	蜜蜂金窝		3 片 (30g)	150








目录	食物	份量	卡路里
11.	千层糕/ 九层糕		1 块 (60g) 90
12.	萝卜糕		1 片 (80g) 160
13.	龙眼百合红 枣雪耳糖水		1 小碗 (80g) 40
14.	龙眼海底椰 糖水		1 小碗 (80g) 40
15.	凤梨酥		4 粒 (30g) 140
16.	六味糖水		1 小碗 (80g) 40 1 个鹌鹑蛋 (10g) 20

C. 小吃与果仁

目录	食物	份量	卡路里
1.	猪肉干 	1 片 (90g)	370
2.	迷你鸡肉干 	1 片 (40g)	150
3.	油角 	4 片 (90g)	420
4.	烤腰果 	1 小碗 (40g)	230
5.	炸芽菇 	1 小碗 (30g)	140
6.	幸运饼 	2 粒 (10g)	40

目录	食物	份量	卡路里
7.	脆花生		1 小碗(30g) 170
8.	开心果		1 小碗 (30g) 160
9.	瓜子		1 小碗 (60g) 135
10.	烤果仁		1 小碗 (40g) 220
11.	虾饼		2 大片 (40g) 170
12.	虾米卷		1 小碗 (40g) 200
13.	辫子饼		3 片 (30g) 200

D. 水果

目录	水果		份量	卡路里
1.	香梨		1 粒 (170g)	50
2.	柿饼		1 片 (80g)	195
3.	蕉柑		1 粒(100g)	50
4.	鲜橙		1 粒(130g)	40
5.	柿子		1 粒(140g)	90
6.	香蕉		1 条(80g)	60
7.	柚子		1 片 (40g)	10

E. 饮料

目录	饮料		份量	卡路里
1.	白开水		1 杯 (250ml)	0
2.	浓缩调味 饮料		1 杯 (250ml)	80
3.	汽水		1 罐 (325ml)	130
4.	包装水		1 包 (200ml)	90
5.	中国茶		1 杯 (250ml)	0

F. 酒精

目录	酒精	1个 酒量单位	卡路里
1.	啤酒, (2- $<$ 8%酒精) 	1 罐 (320ml)	106
2.	红酒/葡萄酒/棕 榈甜酒, (8- $<$ 15%酒精) 	1 份 (140ml)	108
3.	白兰地/威士忌酒 /甜酒/杜松子酒/ 伏特加酒, ($>$ 30%酒精) 	1 份 (35ml)	114

*1 个酒量单位 \approx 10ml 酒精

您知道吗？

防癌食物，哪个才是宝？

蔬菜和水果含有丰富的维生素，矿物质，纤维和植物生化素。许多的植物生化素普遍上被认为能对抗特定的疾病，如癌症。然而，单靠一种食物是不能有效地预防癌症。因此，每一天我们必须吃不同类型和颜色的蔬果。

黄色/橙色蔬果

- 如：木瓜，芒果，橙，红萝卜，黄色灯笼椒，红薯，南瓜
- 含有丰富的胡萝卜素
- 能提高身体抵抗力和维持眼睛的健康

绿色蔬果

- 如：绿叶蔬菜（菠菜，空心菜），大青椒，猕猴桃
- 含有丰富的叶绿素，叶黄素和玉米黄质
- 减少某些癌症风险并有利于改善眼部健康

红色蔬果

- 如：番茄，红辣椒，西瓜，木瓜
- 含有丰富的番茄红素（其中一种叶黄素）
- 减少各种癌症和心血管疾病的风险

蓝色/紫色蔬果

- 如：火龙果，李子，蓝莓，茄子，紫色包菜
- 含有丰富的植物生化素如花青素
- 减少癌症和心血管疾病的风险

白色蔬果

- 如：大白菜，番石榴，香蕉，梨，山竹，卷心菜，包菜花
- 含有丰富的维生素C，钾，纤维和淀粉质（一种植物生化素）
- 能减少某些癌症的风险，如乳腺癌

真的有神奇妙方可以轻松瘦身？

大部分市面上所流行的“轻松”减肥配套往往都能让我们在短时间内“激烈”的瘦身。可是，此等配套却不能长期的保持瘦身的效果。再加种种未知的副作用，我们更应该小心的选择。

为了能在短期内达到瘦身的效果，大部分的配套都会通过代餐或药物来把我们的卡路里摄入量控制在一个非常低的水平。这样就能让我们的身体处于碳水化合物不足的情况，并强迫身体以蛋白质和脂肪来进行新陈代谢。在用蛋白质和脂肪来进行新陈代谢时，身体会释放一些有害的物质，如：酮（ketone）。长期下去，我们的身体功能将严重的受损，并有可能带来生命危险。

除此以外，在摄取不足卡路里的情况下，身体的新陈代谢将逐渐的减缓。因此，有许多在“配套”帮助下成功瘦身的人，在恢复了正常的饮食习惯后，都面对“快速”增重的问题。

市面上也有不少产品提倡着通过“排毒”来达到减重的效果。其实这大多数的产品都不会帮助我们瘦身，它只是让我们腹泻，使身体脱水，以达到减重的假相。身体脱水是具有一定的危险的，它会导致体内的矿物质及荷尔蒙失衡。

其实，瘦身的最佳方法是均衡的饮食与适量的运动。其基本的法则如：

- 选择稳定的方法，虽缓慢但效果更持久也让影响身体状况
- 设定现实的目标，每星期瘦 $\frac{1}{2}$ 到1公斤为理想目标。
- 减少热量的摄取，而不影响其他营养的需求。建议每一天减少500卡路里，即通过运动来消耗250卡路里，还有选择清淡的饮食来减少摄取另外250卡路里
- 增加运动量，每天最少运动90分钟
- 定期量体重，至少每周一次，最好在早餐之前

素食者能够摄取足够营养吗？

基于宗教与文化的影响，加上健康与环保意识的提升，素食主义已逐渐的成为现今的一个趋势。由于没有摄取肉类，素食者需从其它食物摄取足够的蛋白质。豆类（如：扁豆，黄豆，豌豆等）是适合素食者的蛋白质来源。

除了蛋白质，素食者也可能面对其它营养的不足，如：维生素 B12, D, 钙质和铁质。因此，素食者应选择些已添加了那些养分的食品，如：麦片，果汁等。

素食者也可以与营养师深入讨论，以编排适合自己的均衡餐单。

鸣谢
《食家杂志》编委会
马来西亚营养月指导委员会

印刷第一版：健康饮食迎新春，2012

印刷修订版：舌尖上的健康，2013

欲知更多详情，请联络：



马来西亚卫生部
营养组

Aras 1, Blok E3, Parcel E, Presint 1
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62590 Wilayah Persekutuan Putrajaya
Malaysia

电话: 03- 8892 4556

网址: <http://nutrition.moh.gov.my/>

ISBN 978-967-0399-40-9

版权所有©