

華人二型糖尿病菜單計劃

A Chinese Menu Plan for Type 2 Diabetes



阿爾伯塔大學

University of Alberta

PANDA (Physical Activity and Nutrition for Diabetes in Alberta) 課題組

2015年 編印

A Chinese Menu Plan for Type 2 Diabetes © 2015 by Feiyue Deng, PhD and Catherine B. Chan, PhD is licensed under CC BY-NC-SA 4.0. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

目錄

1 前言	1
1.1 健康飲食與二型糖尿病	1
1.2 這份菜單計劃將怎樣促進您的健康飲食？	1
2. 怎樣使用這份菜單計劃	2
2.1 怎樣利用這份計劃中的食譜來創建您自己的日常菜單	2
2.2 更多食譜的網站鏈接	6
3. 食譜	7
3.1 營養標籤使用說明	7
3.2 湯粥類	8
三文魚西洋菜湯 Watercress and Salmon Soup	8
什菜瘦肉湯 Mixed Vegetables and Pork Soup	9
蓮藕排骨湯 Lotus Root and Sparerib Soup	10
白菜扇貝湯 Bok Choy and Scallop Soup	11
菠菜番茄蛋湯 Spinach Tomato Egg Soup	12
海帶裡脊湯 Seaweed Soup	13
鱈魚粥 Cod Congee	14
雜糧粥 Mixed Grain Congee	15
燕麥糊 Rolled Oats Porridge	16
3.3 素菜類	17
西芹百合 Celery and Lily Bud Stir-fry	17
百合玉米炒甜豆 Stir-fried Snap Peas with Lily Bud and Corn	18
蘑菇炒秋葵 Mushroom and Okra Stir-fry	19
蒸蘆筍 Steamed Asparagus	20
四季豆燉土豆 Green Beans and Potato Stew	21
炒四季豆 Stir-fried Green Beans	22
玉米豌豆炒西蘭花 Stir-fried Broccoli with Sweet corn and Peas	23
東北地三鮮 Braised Eggplant with Green Pepper and Potato	24
炒花菜 Stir-fried Cauliflower	25
清炒茼蒿 Stir-fried Garland Chrysanthemum	26
醋溜藕片 Sour Lotus Root Slices	27
手撕包心菜 Hand-torn Spicy Cabbage	28
甜豆炒春筍 Stir-fried Snap Peas with Bamboo Shoots	29
蘋果炒雪豆 Snow pea and apple stir-fry	30
番茄燒茄子 Braised Eggplant with Tomato	31

雪豆胡蘿蔔燉蓮藕 Lotus Root Stew with Carrots and Snow Peas.....	32
3.4 肉類替代品（豆製品、蛋類等）.....	33
佛手瓜炒鷹嘴豆 Chayote and Chickpea Stir-fry.....	33
番茄炒蛋 Tomato and Egg stir-fry.....	34
青椒燒豆腐 Braised Tofu with Green Pepper.....	35
韭菜燒豆腐 Braised Tofu with Chinese Chives.....	36
韭菜炒蛋 Chinese Chives and Egg Stir-fry.....	37
義大利瓜/西葫蘆炒蛋 Zucchini and Egg Stir-fry.....	38
義大利瓜/西葫蘆燒豆腐 Braised Tofu with Zucchini.....	39
3.5 雞肉類.....	40
四季豆炒雞肉 Chicken and Green Bean Stir-fry.....	40
芹菜胡蘿蔔炒雞肉 Chicken Stir-fry with Celeries and Carrots.....	41
雞肉生菜卷 Chicken Lettuce Wraps.....	42
雞腿肉燉蠔菇 Chicken and Mushroom Stew.....	43
青椒雞柳 Stir-fried Chicken Strips with Green Pepper.....	44
麻辣雞胗 Spicy Chicken Gizzards.....	45
棉豆燉雞胗 Chicken Gizzard and Lima Bean Stew.....	46
腰果雞丁 Stir-fried Chicken with Cashew Nuts.....	47
板栗雞翅 Chicken Wing Stew with Chestnuts.....	48
糖醋蓮藕雞 Sweet and Sour Chicken with Lotus Root.....	49
3.6 海鮮類.....	50
蝦仁燜南瓜 Shrimp and Pumpkin Stir-fry.....	50
鮮蝦炒芥蘭 Shrimp and Gai Lon Stir-fry.....	51
蘆筍炒蝦 Shrimp and Asparagus Stir-fry.....	52
清炒白菜蝦仁 Shrimp and Bok Choy Stir-fry.....	53
蒸三文魚 Steamed Salmon.....	54
微波爐巴沙魚柳 Microwaved Basa Fillet.....	55
鱈魚燜豆腐 Braised Cod with Tofu.....	56
冬瓜魷魚仔 Baby Squid and Wax Gourd Stir-fry.....	57
西蘭花魷魚仔 Baby Squid and Broccoli Stir-fry.....	58
青菜洋蔥炒魷魚 Stir-fried Squid with Bok Choy and Onion.....	59
燴帶魚 Braised Hairtail Fish.....	60
白菜木耳扇貝 Braised Scallop with Bok Choy and Black Fungi.....	61
3.7 豬肉類.....	62
青椒炒肉片 Stir-fried Pork Slices with Green Pepper.....	62
魚香肉絲 Spicy Pork.....	63

蒜薑燒排骨 Braised Spareribs with Garlic Flowering Stalk.....	64
胡蘿蔔土豆燉排骨 Sparerib Stew with Potatoes and Carrots.....	65
青豆肉末 Stir-fried Ground Pork with Green Peas.....	66
麻婆豆腐 Mapo Tofu.....	67
什錦炒肉丁 Stir-fried Pork with Assorted Vegetables.....	68
土豆燉裡脊肉 Pork Loin and Potato Stew.....	69
3.8 牛肉類.....	70
香菇胡蘿蔔燉牛肉 Beef Stew with Mushrooms and Carrots.....	70
西蘭花炒牛柳 Stir-fried Beef with Broccoli.....	71
土豆燉牛肉 Beef and Potato Stew.....	72
中式羅宋湯 Chinese-style Borscht.....	73
黃豆春筍燉牛肉 Beef Stew with Bamboo shoots and Soy Beans.....	74
3.9 麵飯類.....	75
白米飯 White Rice / 糙米飯 Brown Rice.....	75
什錦炒飯 Fried Rice with Vegetables.....	76
炒烏冬面 Stir-fried Udon.....	77
鮮蝦白菜雞蛋麵 Egg Noodles with Shrimp and Bok Choy.....	78
番茄雞蛋烏冬面 Udon with Tomato and Egg.....	79
青椒扇貝烏冬面 Udon with Green Pepper and Scallop.....	80
中式秋葵蛤蜊義大利麵 Chinese-style Pasta with Clam and Okra.....	81
3.10 甜品與飲料.....	82
甜玉米牛奶 Sweet Corn Milk.....	82
微波蘋果和梨 Microwaved Apples and Pears.....	83
香蕉草莓奶昔 Banana and Strawberry Milkshake.....	84
蘋果奶昔 Apple Milkshake.....	85
香蕉葡萄果昔 Banana and Grape Smoothie.....	86
紅棗蓮子銀耳湯 Sweet Soup with White Fungi and Lotus Seeds.....	87
烤甜薯 Baked Sweet Potatoes.....	88
附錄.....	89
測量單位轉換.....	89
體積單位轉換.....	89
重量單位轉換.....	89

1 前言

Physical Activity and Nutrition for Diabetes in Alberta (PANDA) 是一個跨學科、多層面的的課題項目，旨在通過營養幹預和體育鍛煉的方法，改善患有二型糖尿病的阿爾伯塔居民的代謝控制，降低糖尿病並發癥的發病率，從而提高生活質量。作為該項目的分支，我們專門針對華人的飲食習慣制定了這一份菜單計劃，為華人患者提供飲食指導和參照。

1.1 健康飲食與二型糖尿病

二型糖尿病的治療方法一般包括飲食、鍛煉 或者服用處方藥，目的在於使血糖維持在推薦的正常範圍內（4-7 mmol/L）。

健康飲食是治療二型糖尿病的重要基礎。加拿大糖尿病協會臨床實踐準則提供了針對二型糖尿病患者關於碳水化合物、蛋白質、脂肪以及其他營養素的建議。該準則建議二型糖尿病患者遵循加拿大食品指南，從蔬果、糧食、乳製品和替代品以及肉類和替代品四大類當中攝取多樣化的食物，確保營養均衡。

1.2 這份菜單計劃將怎樣促進您的健康飲食？

根據加拿大統計局2006年普查結果，在加拿大，華人是繼南亞裔之後第二大少數民族群體；而在阿爾伯塔省，華人是最大的少數民族群體，大約佔據該省總人口的4.2%，並且其中大部分是第一代移民。對於少數民族尤其是移民來說，由於語言、文化和生活習慣等方面的差異，將加拿大的營養推薦轉化為實際操作並非易事。考慮到此，我們設計了這份“華人二型糖尿病菜單計劃”，意在幫助華人患者更好地遵循加拿大糖尿病協會（Canadian Diabetes Association）和加拿大食品指南（Canada's Food Guide）的飲食建議，將籠統的推薦轉化為實際可行的菜單。

這份菜單計劃的可行性體現在以下幾方面：一是，所用到的食材全部取自當地的連鎖超市，容易購買；二是，多數食材並不昂貴，經濟上可行；三是，食材選擇以及烹飪方法考慮到了華人的飲食習慣，更易被接受；另外，這份計畫給出了不同的一日菜單例子供您參考（見第3-5頁），您可以仿照這些例子，結合自己的飲食偏好制定個性化的日常菜單，通過幾次練習，您就可以熟練地為自己量身定制符合營養推薦的一日三餐及零食。逐漸地，健康飲食將自然而然成為您的一種習慣。值得一提的是，這份菜單計劃並非只適用於糖尿

病患者，它也可以幫助預防和延緩二型糖尿病的發生，所以不妨邀請家人和身邊的朋友共同使用，相互督促和鼓勵。此外，這份計畫也含有一些烹飪方法和小貼士，並列出了每個食譜的營養成分分析，以供您參考。

這份菜單計劃將協助您在享用傳統食物的同時，遵循營養治療的原則，達到營養均衡。我們希望這份菜單計畫能對您的二型糖尿病管理有所幫助。

2. 怎樣使用這份菜單計劃

2.1 怎樣利用這份計劃中的食譜來創建您自己的日常菜單

這個菜單計劃十分靈活，您可以從中挑選出您喜歡的食譜，組合成為一天的菜單。您也可以對這些食譜進行修改和原料替換，使其符合您的口味。表格1列出了加拿大食品指南推薦的四大食物類別，以及多少是所謂的“一份”。請查閱附帶的《加拿大食品指南》，找到針對不同年齡和性別的食品類別推薦攝入量，以及其他關於飲食與運動的建議。值得注意的是，這份菜單計劃的目的不是為了取代醫療人員給您的建議，而是為了協助您更好地實行這些建議，使其具體化以便操作。

您不需嚴格遵循每一個食譜，可以根據個人偏好和健康目標對食譜做出調整，並且自行決定一日菜單中選用哪些食譜。比如，您可以在每天晚上計劃好第二天的菜單，或者在每個週末計劃好下一個星期的菜單，以便於提前購買食材。下頁中的例子1和2向您展示了如何制定一天的菜單，使四大食物類別符合推薦的份量。這份計劃提供的每個食譜都附有營養分析，這些營養分析是針對“每一份”（食譜當中有標明份數），而不是整個食譜的量。您可以根據每餐食用的菜式種類的多少，決定吃一份或者多份。例如，如果您每餐只吃一道菜，您可能需要吃兩份的量甚至更多；如果每餐菜式種類較多，每道菜您可能只需要一份、半份或者更少，這樣加起來才不會過量。另外，加拿大食品指南建議減少飽和脂肪比如豬油、牛油等的使用，盡量選用不飽和脂肪，包括菜籽油/芥花油、玉米油、亞麻籽油、橄欖油、花生油、豆油以及葵花籽油等植物油，每人每天的食用量控制在兩到三湯匙（30-45毫升）。烘焙糕點的時候，如果需要用到黃油（butter），盡量用軟質人造黃油（soft margarine）代替。在購買人造黃油的時候，注意選擇非氫化的（non-hydrogenated）。

表格1. 加拿大食品指南推薦的四大食品類別以及一份食品的例子
(可以依據此表格對食譜中的食材進行替換)

蔬菜 and 水果	糧食類食品
<ul style="list-style-type: none"> • ½ 杯 熟的葉類蔬菜 • 1 杯 生的葉類蔬菜 • ½ 杯 新鮮、冷凍或罐裝水果、根莖類和瓜類蔬菜 • ¼ 杯 水果乾 • ½ 杯 純蔬菜汁/水果汁 • 1個 中等大小的水果例如香蕉、蘋果、梨、橙子(柳丁)等 • 2-3個 小型水果例如杏、無花果 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ 杯 熟的米飯、粥、麵 • ½ 個/ 35 克 餅類、饅頭 • 1片/ 35 克 麵包片 • ½ 個/ 45克 硬麵包圈 (bagel) • ¾ 杯/ 150克 熱麥片粥 • 30 克 冷麥片 • 30克 餅乾
奶類和替代品	肉類和替代品
<ul style="list-style-type: none"> • 1 杯 牛奶、強化豆奶 • ½ 杯 罐裝濃縮淡奶 • ¾ 杯/ 175 克 半固體優酪乳 • 200毫升 液體優酪乳 • 50 克 乳酪 	<ul style="list-style-type: none"> • 75克/125 毫升 熟的海鮮、瘦肉 (生肉稍重, 約90克) • 150克 豆腐 • 2個 雞蛋 • ¾ 杯 熟的或罐裝豆子 • 2 湯匙 花生醬或堅果醬 • ¼ 杯 去殼堅果或籽類 • ¾ 杯 鷹嘴豆泥

例子 1 (每餐兩個菜式)

菜單	食物的原料	加拿大食品指南份數	
早餐	雜糧粥 (2 份) (見食譜, 第 15 頁)	2 份 糧食類 1 份 水果 1 份 肉類替代品	
	原味腰果		原味腰果 4 湯匙 (60 毫升)
	木瓜		木瓜 ½ 個
上午零食	鷹嘴豆泥和梳打餅乾	1 份 糧食類	
	鷹嘴豆泥	¼ 份 肉類替代品	
	強化豆奶	1 份 奶類替代品	
接下頁→			

午餐	四季豆炒雞肉(2份) (見食譜, 第40頁)	主料(2份的量): 雞肉 ½ 杯(90克) 四季豆 1 杯	1份 糧食類 1¼份 肉類和替代品 4份 蔬菜 1份 奶類替代品
	番茄炒蛋(1份) (見食譜, 第34頁)	主料: 番茄 1 杯(1個) 雞蛋 ½ 個	
	混合米飯 (白米:糙米=1:1)	混合米飯 ½ 杯(熟的)	
	優酪乳	2%低脂優酪乳 175 克	
下午零食	蘋果	中等大的蘋果 1 個	1份 水果
晚餐	蒸蘆筍(1份)	蘆筍 6 根	2份 糧食類食品 2份 蔬菜 ½份 肉類
	青椒炒肉片(1份) (見食譜, 第62頁)	主料: 青椒 ½ 個 豬裡脊 ¼ 杯(45克)	
	混合米飯 (白米:糙米=1:1)	混合米飯 1 杯(熟的)	
晚上零食	全麥麵包 1% 低脂牛奶	全麥麵包 ½ 片(每片35克) 1%低脂牛奶 1 杯	½份 糧食類食品 1份 奶類
一天攝入的總份數			6½份 糧食類食品 8份 蔬菜和水果 3份 肉類和替代品 3份 奶類和替代品

營養分析	如何根據自己的卡路里需求量調整菜單:
卡路里: 1926 千卡 碳水化合物: 278 克 膳食纖維: 28 克 蛋白質: 88 克 脂肪: 56 克 飽和脂肪: 13 克 膽固醇: 229 毫克 鈉: 1694 毫克	通過以下方式可以減少 200 千卡左右: <ul style="list-style-type: none"> • 早餐減去木瓜 (減少 60 千卡) • 晚餐米飯減少半杯 (減少 105 千卡) • 晚上零食減去半杯牛奶 (減少 50 千卡) 通過以下方式可以增加 200 千卡左右: <ul style="list-style-type: none"> • 午餐增加半杯米飯 (增加 105 千卡) • 下午零食增加 6 克/5 個杏仁 (增加 35 千卡) • 晚餐增加一個梨 (增加 60 千卡)

例子 2 (每餐一個菜式)

菜單		食物的原料	加拿大食品指南份數
早餐	吐司和豆漿	全麥吐司麵包 1 片 無糖無鹽花生醬 1 湯匙 強化豆漿 1 杯 藍莓 ½ 杯	1 份 水果 1 份 糧食類 1 份 奶類替代品 ½ 份 肉類替代品
上午零食	鷹嘴豆泥和餅乾	鷹嘴豆泥 6湯匙(90毫升) 全麥梳打餅乾 30 克	1份 糧食類 ½份 肉類替代品
午餐	什錦炒肉丁 (2 份) (見食譜, 第 68 頁)	主料(2 份的量): 豬裡脊肉 ¼杯 (45 克) 黃瓜 ¾杯 (90 克) 玉米粒 ¼杯 紅甜椒 ¼個	2 ½份 蔬菜 2 份 糧食類 ½份 肉類
	糙米	煮熟的糙米 1 杯	
下午零食	餅乾和優酪乳	30 克 粉葛餅乾 175 毫升 低脂原味優酪乳	1 份 糧食類食品 1 份 奶類和替代品
晚餐	蘆筍炒蝦 (2 份) (見食譜, 第 52 頁)	主料 (2 份的量): 蘆筍 1½杯 (18 條中等大小) 蝦 ½杯 (90 克)	3 份 蔬菜 2 份 糧食類食品 1 份 肉類
	白米飯	煮熟的白米飯 1 杯	
晚上零食	橙子 (柳丁)	橙子 (柳丁) 1 個	1 份 水果
一天攝入的總份數			7½ 份 蔬菜和水果 7 份 糧食類食品 2 份 奶類和替代品 2½份 肉類和替代品

營養分析	如何根據自己的卡路里需求量調整菜單：
卡路里：1833 千卡 碳水化合物：258 克 膳食纖維：30 克 蛋白質：82 克 脂肪：59 克 飽和脂肪：12 克 膽固醇：177 毫克 鈉：1836 毫克	通過以下方式可以減少 200 千卡左右： <ul style="list-style-type: none"> • 晚餐的米飯減少半杯 (減少 105 千卡) • 略去晚上作為零食的柳丁 (減少 50 千卡) • 下午的零食減少 15 克餅乾 (減少 45 千卡) 通過以下方式可以增加 200 千卡左右： <ul style="list-style-type: none"> • 晚餐增加 200 毫升 2% 的低脂奶 (增加 100 千卡) • 上午零食多加一個蘋果 (增加 50 千卡) • 下午零食多加一湯匙碎的核桃仁 (增加 50 千卡)

2.2 更多食譜的網站鏈接

您可以在下列網站中找到健康美味的以西式為主的食譜：

Alberta Pulse Growers

<http://pulse.ab.ca/consumers/recipes/>

Canolainfo.org

<http://www.canolainfo.org/recipes/recipes.php>

Dietitians of Canada

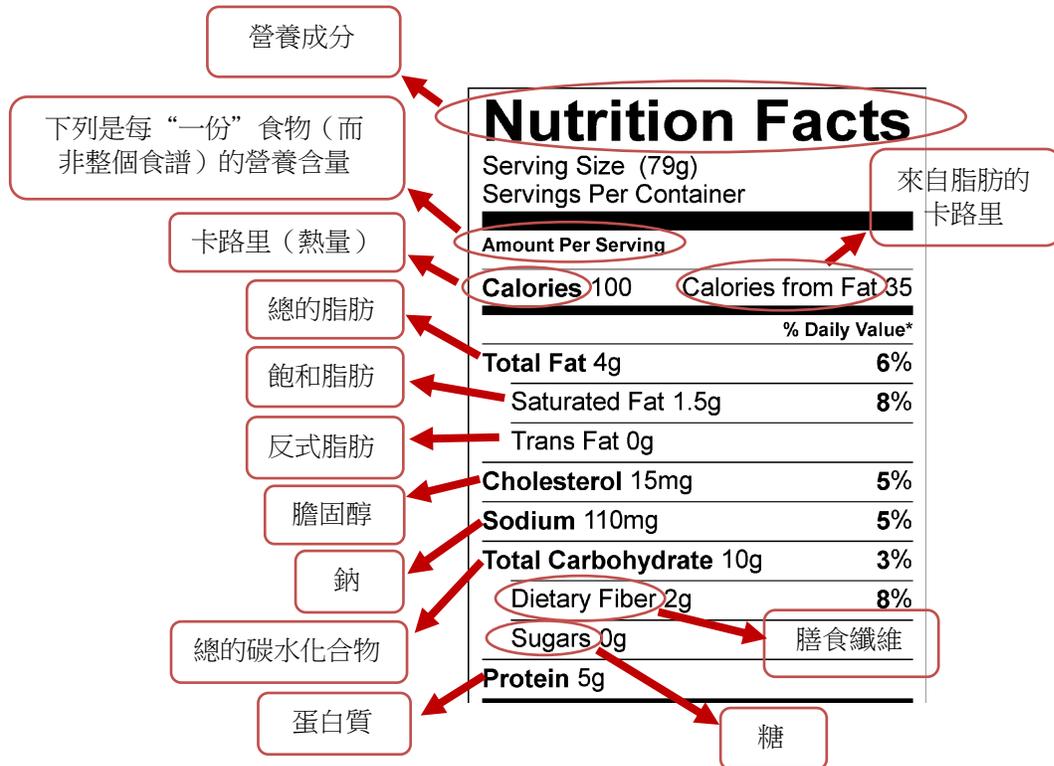
<http://www.dietitians.ca/Your-Health/Plan-Shop-Cook/Cook-Healthy.aspx>

Pulse Canada

<http://www.pulsecanada.com/food-health/recipes/>

3. 食譜

3.1 營養標籤使用說明：



1. 營養成分表中每一種營養成分後面對應的百分數表示“一份”食物提供了這一營養成分每日需求量的百分之幾，這個需求量是基於一個普通成年人每天 2000 千卡的飲食，從而給您一個大致的參照。您的卡路里需求可能會高於或低於這個量，由年齡、性別、體重和運動量等因素決定。
2. 本計劃中的每個食譜後面都有標明份數（大多是四人份），請用食譜的食物總量除以份數，即得出每一份食物的量。營養成分表中的營養含量是針對每一份食物而不是整個食譜。需要注意，食譜中的“一份”並非加拿大食品指南規定的一份。
3. 在您使用該計劃中的食譜或者購買其他食物的時候，請注意閱讀營養成分表，盡量控制鈉 (sodium) 的每日攝入量在 2300mg 以下（大約相當於 6 克食鹽）。很多食物本身含有鈉，所以在烹飪過程中要控制額外添加的食鹽或含鹽調料如醬油、蠔油、料酒等。
4. 食譜中列出的食材的量，若不作另外說明，是指生的食材（未加工之前）的量。

3.2 湯粥類

三文魚西洋菜湯 Watercress and Salmon Soup

(四人份)

材料：

西洋菜 watercress	4 杯
低鹽罐頭雞湯 low sodium chicken broth	½ 杯
三文魚 salmon	200 克
生薑 ginger root	3 片
無花果乾 dried figs	2 枚
減鹽醬油 less sodium soy sauce	2 茶匙
芝麻油 sesame oil	¼ 茶匙

製作方法：

1. 把魚肉切片，拌入減鹽醬油，醃 10 分鐘備用。
2. 放 4 杯水在煲中燒滾，倒進西洋菜及無花果乾，煮滾 5 分鐘。
3. 加入其它材料及芝麻油，再滾 5 分鐘即可。

小貼士

1. 為了節省時間，您可以購買罐裝湯羹。很多罐裝湯羹的含鹽量非常高，請注意閱讀營養標籤，選擇低鹽的品牌或種類。

Nutrition Facts

Serving Size (123g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 120 **Calories from Fat** 50

% Daily Value*

Total Fat 6g **9%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat --g

Cholesterol 30mg **10%**

Sodium 140mg **6%**

Total Carbohydrate 4g **1%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 2g

Protein 12g

*該食譜參照了加拿大糖尿病協會 Edmonton 支部編印的康健食譜。

什菜瘦肉湯 Mixed Vegetables and Pork Soup

(四人份)

材料：

芹菜 celery	½ 杯 (1 條芹菜莖)
甜菜根 beet	½ 杯
包心菜 cabbage	1 杯
番茄 tomato	1 杯 (1 個大的)
土豆 potato	½ 杯 (半個)
瘦豬肉 lean pork	200 克
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1 茶匙
食鹽 salt	¼ 茶匙

Nutrition Facts

Serving Size (171g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 110 **Calories from Fat 30**

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 30mg **10%**

Sodium 250mg **10%**

Total Carbohydrate 9g **3%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 4g

Protein 12g

製作方法：

1. 將瘦豬肉洗淨，切成粒，用醬油和食鹽醃約 1 小時。
2. 切其他材料成小塊，連同 5 杯清水入鍋。
3. 用猛火煮沸後，轉成慢火燉 15 分鐘。
4. 放入瘦肉，再燉 15 分鐘。

小貼士

1. 為了減少食鹽攝入，請不要將儲鹽瓶放在餐桌上。盡量選擇低鹽調料例如低鹽醬油，減少高鹽調味料的使用。

*該食譜參照了加拿大糖尿病協會 Edmonton 支部編印的康健食譜。

蓮藕排骨湯 Lotus Root and Sparerib Soup

(四人份)

材料：

排骨 spareribs	½ 杯
蓮藕 lotus root	2 杯
生薑 ginger root	2 片
小香蔥 green onion	1 根
食鹽 salt	1/8 茶匙
水 water	4 杯

Nutrition Facts

Serving Size (79g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 100 **Calories from Fat** 35

% Daily Value*

Total Fat 4g **6%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg **5%**

Sodium 110mg **5%**

Total Carbohydrate 10g **3%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 0g

Protein 5g

製作方法：

1. 排骨洗淨，焯水（冷水下鍋，待水開後再煮 5 分鐘），撈出排骨，沖洗乾淨，轉入高壓鍋。
2. 蓮藕切塊，薑和蔥切片，放入高壓鍋中。
3. 往鍋中加入水和食鹽，燉 40 分鐘左右即可，也可根據個人喜好延長時間。

白菜扇貝湯 Bok Choy and Scallop Soup

(四人份)

材料：

白菜 bok choy	4 杯
扇貝 scallop	1 杯 (180 克)
菜籽油 canola oil	1 茶匙
小香蔥 green onion	1 根
食鹽 salt	1/3 茶匙
水 water	5 杯

製作方法：

1. 白菜切小塊，蔥切段。
2. 鍋燒熱，放入油，接著放入蔥翻炒幾下。
3. 放入扇貝和白菜，翻炒幾下，倒入水，大火煮 10 分鐘，放入鹽，攪拌均勻即可。

Nutrition Facts

Serving Size (118g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 60 **Calories from Fat** 15

% Daily Value*

Total Fat 1.5g **2%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg **5%**

Sodium 310mg **13%**

Total Carbohydrate 3g **1%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 1g

Protein 9g

菠菜番茄蛋湯 Spinach Tomato Egg Soup

(四人份)

材料：

菠菜 spinach	4 杯
雞蛋 egg	2 個
番茄 tomato	1 杯
食鹽 salt	¼ 茶匙
水 water	4 杯

製作方法：

1. 番茄洗淨切塊，菠菜洗淨備用。
2. 鍋中放入水和番茄，煮開後，打入雞蛋。
3. 水再次煮開後放入菠菜，煮到菠菜變軟即可。
4. 放鹽，攪勻，即可盛出。

Nutrition Facts

Serving Size (101g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 50 **Calories from Fat 25**

% Daily Value*

Total Fat 2.5g **4%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 105mg **35%**

Sodium 250mg **10%**

Total Carbohydrate 3g **1%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 2g

Protein 4g

小貼士

1. 雞蛋是一個很好的蛋白質來源，同時也可以增強飽腹感。為了控制脂肪攝入量，您可以多選用蒸或煮的方式來烹飪，減少油炒蛋的攝入。

海帶裡脊湯 Seaweed Soup

(四人份)

材料：

蒸熟的海帶 steamed seaweed	1 杯
胡蘿蔔 carrot	1 根 (½ 杯)
冬瓜 wax gourd	½ 杯
豬裡脊肉 pork loin	200 克
菜籽油 canola oil	2 茶匙
食鹽 salt	¼ 茶匙
花椒粉 sichuan pepper powder	⅛ 茶匙
小香蔥 green onion	1 根
生薑 ginger root	1 片
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1 茶匙
醋 vinegar	½ 茶匙
水 water	5 杯

Nutrition Facts

Serving Size (108g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 100 **Calories from Fat** 35

% Daily Value*

Total Fat 3.5g **5%**

Saturated Fat 0.5g **3%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 25mg **8%**

Sodium 290mg **12%**

Total Carbohydrate 4g **1%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 1g

Protein 13g

製作方法：

1. 海帶洗淨，用蒸鍋蒸熟，切塊。
2. 豬裡脊肉洗淨切塊，焯水（豬肉冷水下鍋，水開後再煮 3 分鐘），撈出洗淨。
3. 將胡蘿蔔和冬瓜切成小塊。
4. 鍋燒熱，倒入油，放入花椒粉炒香，再放入蔥、薑，倒入醬油和醋。
5. 將豬裡脊肉倒入鍋中，翻炒一分鐘，倒入海帶和胡蘿蔔，繼續翻炒幾下。
6. 加水 5 杯，煮開後，轉小火，煮 20 分鐘。
7. 放入冬瓜，再煮 10 分鐘，出鍋前加鹽即可。

小貼士

1. 為節省時間，可以一次多蒸一些海帶，放入冰箱冷凍，需用時取出解凍即可。

鱈魚粥 Cod Congee

(四人份)

材料：

白米 white rice	1/6 杯
糙米 brown rice	1/6 杯
水 water	5 杯
鱈魚 cod	180 克
料酒 wine	¼ 茶匙
豆腐皮 tofu skin	50 克
白菜 bok choy	1 杯
生薑 ginger root	2 片
食鹽 salt	½ 茶匙

Nutrition Facts

Serving Size (93g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 110 **Calories from Fat** 15

% Daily Value*

Total Fat 1.5g **2%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 20mg **7%**

Sodium 190mg **8%**

Total Carbohydrate 13g **4%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 0g

Protein 11g

製作方法：

1. 糙米洗淨，用清水浸泡 3 小時左右。
2. 鱈魚柳切片，用食鹽和料酒醃約半小時。
3. 將白菜和生薑切絲備用。
4. 把白米和浸泡過的糙米放入鍋中，加水 5 杯，中火煮 30 分鐘，不時攪拌。
5. 將鱈魚、薑絲和豆腐皮放入粥中，繼續煮 10 分鐘，不時攪拌，以防粘底。最後放入白菜，攪拌均勻即可。

*該食譜參照了加拿大糖尿病協會 Edmonton 支部編印的康健食譜。

雜糧粥 Mixed Grain Congee

(四人份)

材料：

薏米 pearl barley	1/6 杯
小黃米 millet	1/6 杯
黑米 black rice	1/6 杯
糙米 brown rice	1/6 杯
水 water	4 杯

Nutrition Facts

Serving Size (33g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 120 **Calories from Fat** 10

% Daily Value*

Total Fat 1g **2%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 0mg **0%**

Total Carbohydrate 25g **8%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 0g

Protein 3g

製作方法：

1. 各種米洗淨，倒入電飯鍋中，加水，煮一個小時左右即可。

燕麥糊 Rolled Oats Porridge

(四人份)

材料：

燕麥片 rolled oats	½ 杯 (80 克)
藍莓 blueberry	¼ 杯
香蕉片 banana slices	¼ 杯
葡萄乾 raisin	¼ 杯

製作方法：

1. 鍋中加清水 2 ½ 杯（勿用熱水），將燕麥片倒入其中。
2. 水燒開後調成小火，煮 5 分鐘，不時攪拌，以防粘底。
3. 將燕麥糊倒入碗中，鋪上香蕉片、藍莓和葡萄乾即可。

小貼士

1. 盡量選購原味無添加的燕麥片。
2. 若購買即食麥片，請閱讀營養標籤，盡量選擇低糖、低鹽、高纖維的。

Nutrition Facts	
Serving Size (47g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 24g	8%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 7g	
Protein 4g	

*該食譜參照了加拿大糖尿病協會 Edmonton 支部編印的康健食譜。

3.3 素菜類

西芹百合 Celery and Lily Bud Stir-fry

(四人份)

材料：

芹菜 celery	2 杯
新鮮百合 lily bud	1 杯 (大約 80 克)
胡蘿蔔 carrot	½ 杯
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	2 瓣
菜籽油 canola oil	1 湯匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	¼ 茶匙
食鹽 salt	⅛ 茶匙

Nutrition Facts

Serving Size (83g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 50 **Calories from Fat 30**

% Daily Value*

Total Fat 3.5g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 130mg **5%**

Total Carbohydrate 5g **2%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 2g

Protein 1g

製作方法：

1. 胡蘿蔔、芹菜切片，放入開水焯 2 分鐘；百合焯水 15 秒，瀝乾，備用。
2. 炒鍋燒熱，放油，放入蔥和蒜，炒香。
3. 倒入胡蘿蔔和芹菜，翻炒 2 分鐘。
4. 倒入百合，翻炒 1 分鐘。
5. 放減鹽醬油和鹽，繼續翻炒 1 分鐘即可。

小貼士

1. 蔬菜焯水時間儘量短，以減少水溶性營養成分的流失，比如維生素 C。

百合玉米炒甜豆 Stir-fried Snap Peas with Lily Bud and Corn

(四人份)

材料：

新鮮百合 lily bud	½ 杯
玉米粒 sweet corn	1 杯
甜豆 snap peas	2 杯
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	3 瓣
生薑 ginger root	2 片
菜籽油 canola oil	2 茶匙
花椒粉 sichuan pepper powder	1/8 茶匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	2½ 茶匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙
水 water	½ 杯

Nutrition Facts

Serving Size (123g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 80 **Calories from Fat 25**

% Daily Value*

Total Fat 2.5g **4%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 125mg **5%**

Total Carbohydrate 12g **4%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 4g

Protein 4g

製作方法：

1. 蔥、薑、蒜切碎，備用。
2. 量好醬油、料酒和醋，倒入同一個小碗，備用。
3. 炒鍋燒熱，依次倒入油、花椒粉和蔥薑蒜，炒香。
4. 倒入之前量好的醬汁，接著倒入甜豆，翻炒一分鐘，加水半杯。
5. 煮兩分鐘之後，倒入玉米粒，攪勻。
6. 煮三分鐘之後，倒入百合再煮兩分鐘即可。

蘑菇炒秋葵 Mushroom and Okra Stir-fry

(四人份)

材料:

蘑菇 mushroom	3 杯
秋葵 okra	1 杯
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	2 瓣
菜籽油 canola oil	1 湯匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	4 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
水 water	½ 杯

Nutrition Facts

Serving Size (202g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 90 **Calories from Fat 30**

% Daily Value*

Total Fat 3.5g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 200mg **8%**

Total Carbohydrate 10g **3%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 3g

Protein 5g

製作方法：

1. 蘑菇切片，秋葵切段，蔥蒜切碎。
2. 量好減鹽醬油、料酒和醋，倒入同一個小碗，備用。
3. 炒鍋燒熱，倒入油，放蔥和蒜爆香。
4. 秋葵和蘑菇同時下鍋，翻炒一分鐘，放入之前量好的醬油、料酒和醋，繼續翻炒一分鐘。
5. 加半杯水，蓋上鍋蓋，煮約 15 分鐘即可。

蒸蘆筍 Steamed Asparagus

(一人份)

材料：

蘆筍 asparagus 6 根(中等大小)

製作方法：

1. 電飯鍋或蒸鍋中倒入適量的水。
2. 新鮮蘆筍洗淨，放到蒸籠上（若無蒸籠，可用盤子代替），放入鍋中，蒸 8 分鐘左右即可。

Nutrition Facts

Serving Size (96g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 20 **Calories from Fat 0**

% Daily Value*

Total Fat 0g **0%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat --g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 0mg **0%**

Total Carbohydrate 4g **1%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 2g

Protein 2g

小貼士

1. 加拿大食品指南推薦每人每天至少食用一種深綠色蔬菜，常見的包括西蘭花、小青菜、菠菜、青椒、四季豆、青豌豆、雪豆、義大利瓜/西葫蘆、蘆筍等等。

四季豆燉土豆 Green Beans and Potato Stew

(四人份)

材料：

土豆 potato	2 杯
四季豆 green beans	2 杯
菜籽油 canola oil	1½ 湯匙
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	1 瓣
減鹽醬油 less sodium soy sauce	4 茶匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙
水 water	1½ 杯

Nutrition Facts

Serving Size (155g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 140 **Calories from Fat** 50

% Daily Value*

Total Fat 5g **8%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 190mg **8%**

Total Carbohydrate 21g **7%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 2g

Protein 3g

製作方法：

1. 土豆削皮洗淨，切塊；四季豆洗淨，切段；蔥和蒜切碎。
2. 提前把醬油、料酒和醋測量好，倒入小碗中備用。
3. 鍋熱加油，放入蔥、蒜爆香，倒入第 2 步中量好的混合醬汁，接著倒入土豆和四季豆，翻炒 2 分鐘。
4. 加水，蓋上鍋蓋，中火燉 15 到 20 分鐘左右即可。

炒四季豆 Stir-fried Green Beans

(四人份)

材料：

四季豆 green beans	4 杯
菜籽油 canola oil	1 湯匙
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	2 瓣
花椒粉 sichuan pepper powder	1/8 茶匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1 湯匙
料酒 cooking wine	1/2 茶匙
醋 vinegar	1/2 茶匙
水 water	1 杯

Nutrition Facts

Serving Size (122g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 70 **Calories from Fat 30**

% Daily Value*

Total Fat 3.5g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 140mg **6%**

Total Carbohydrate 9g **3%**

Dietary Fiber 4g **16%**

Sugars 2g

Protein 2g

製作方法：

1. 四季豆和蔥切段，蒜切碎。
2. 將醬油、料酒和醋測量好，倒入小碗中備用。
3. 鍋熱加油，放入蔥蒜爆香，倒入調好的醬汁，立刻放入四季豆翻炒約 2 分鐘。
4. 加水 1 杯，蓋上鍋蓋，中火煮 12 分鐘左右即可，也可以根據自己的喜好調整加水量和烹飪時間。

小貼士

1. 為了防止過量飲食，預先決定自己需要的食物量，將其盛放在您自己的餐盤或者碗中。這樣可以幫助您在聚餐時或者餐桌上菜式種類較多時，控制食物的攝入總量。

玉米豌豆炒西蘭花 Stir-fried Broccoli with Sweet corn and Peas (四人份)

材料：

玉米粒 sweet corn	1 杯
青豌豆 green peas	1 杯
西蘭花 broccoli	2 杯
菜籽油 canola oil	2 茶匙
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	1 瓣
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1 湯匙
醋 vinegar	1 茶匙
花椒粉 Sichuan pepper powder	1/8 茶匙

Nutrition Facts

Serving Size (131g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 25
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 190mg	8%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 4g	
Protein 5g	

製作方法：

1. 西蘭花切成小塊，玉米和豌豆解凍，瀝乾。
2. 用湯匙和茶匙把減鹽醬油和醋量好，倒入同一個碗中，備用。
3. 鍋中放油，放入花椒粉、蔥、蒜，倒入上一步量好的醬汁。
4. 放西蘭花，翻炒 1 分鐘，再倒入玉米和豌豆，翻炒 1 分鐘。
5. 加半杯水，大火煮 8 分鐘左右即可出鍋。

小貼士

1. 經常嘗試不同的食物，以防產生厭倦感。這份計劃中含有很多食譜和食物組合供您選擇。

東北地三鮮 Braised Eggplant with Green Pepper and Potato

(四人份)

材料：

茄子 eggplant	2 杯
土豆 potato	1 杯
青椒 green pepper	1 杯 (1 個)
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	1 瓣
花椒粉 sichuan pepper powder	¼ 茶匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	5 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙
菜籽油 canola oil	1 湯匙
水 water	2 杯

Nutrition Facts

Serving Size (149g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 90 **Calories from Fat** 30

% Daily Value*

Total Fat 3.5g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 230mg **10%**

Total Carbohydrate 15g **5%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

Protein 2g

製作方法：

1. 茄子、土豆、青椒切塊，蔥、蒜切碎。
2. 把花椒粉、蔥和蒜放入小碗，量好醬油和醋，一起倒入其中，調勻備用。
3. 炒鍋燒熱，放油，倒入土豆，翻炒約五分鐘。
4. 倒入茄子，翻炒一分鐘。
5. 倒入青椒，翻炒片刻。
6. 倒入之前調好的醬汁，翻炒均勻。
7. 加兩杯水，煮 20 分鐘左右，大火收汁即可。

炒花菜 Stir-fried Cauliflower

(四人份)

材料：

花菜 cauliflower	4 杯
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	1 瓣
菜籽油 canola oil	1 湯匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	4 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙
水 water	1 杯

製作方法：

1. 花菜切成小朵，蔥蒜切片。
2. 量好醬油和醋，倒入同一個小碗中，備用。
3. 炒鍋燒熱，放油，蔥蒜爆香，倒入花菜，炒 2 分鐘。
4. 加一杯水，煮 8 分鐘左右即可出鍋。

Nutrition Facts

Serving Size (136g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 60 **Calories from Fat** 35

% Daily Value*

Total Fat 4g **6%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 200mg **8%**

Total Carbohydrate 6g **2%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

Protein 3g

清炒茼蒿 Stir-fried Garland Chrysanthemum

(四人份)

材料：

茼蒿 garland chrysanthemum	8 杯
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	2 瓣
花椒粉 sichuan pepper powder	1/8 茶匙
菜籽油 canola oil	4 茶匙
食鹽 salt	1/4 茶匙

製作方法：

1. 茼蒿洗淨，切段。蔥和蒜切碎。
2. 炒鍋燒熱，放油，放入蔥和蒜爆香。
3. 放茼蒿，翻炒 3 分鐘，放鹽，大火煮 2 分鐘即可出鍋。

Nutrition Facts

Serving Size (58g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 50 **Calories from Fat 45**

% Daily Value*

Total Fat 5g **8%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 210mg **9%**

Total Carbohydrate 2g **1%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 0g

Protein 2g

醋溜藕片 Sour Lotus Root Slices

(四人份)

材料：

新鮮蓮藕 lotus root	4 杯
蒜 garlic	4 瓣
菜籽油 canola oil	1 湯匙
醋 vinegar	1 湯匙
食鹽 salt	1/6 茶匙

製作方法：

1. 藕洗淨，切薄片，用清水浸泡 5 分鐘，取出瀝乾備用。
2. 蒜切碎。
3. 炒鍋放油，燒熱，放入蒜爆香。
4. 倒入 1 湯匙醋，放藕片翻炒 5 分鐘。
5. 加水半杯，鹽 1/6 茶匙，蓋上鍋蓋大火煮 4 分鐘左右即可。

Nutrition Facts

Serving Size (130g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 110 **Calories from Fat** 30

% Daily Value*

Total Fat 3.5g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 150mg **6%**

Total Carbohydrate 20g **7%**

Dietary Fiber 4g **16%**

Sugars 1g

Protein 2g

手撕包心菜 Hand-torn Spicy Cabbage

(四人份)

材料：

包心菜 cabbage	4 杯
乾辣椒 dried hot chili pepper	3 個
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	3 瓣
花椒粒 sichuan peppercorns	¼ 茶匙
菜籽油 canola oil	1 湯匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1 湯匙
醋 vinegar	½ 茶匙
白砂糖 granulated sugar	少許 (¼ 茶匙)
水 water	¼ 杯

Nutrition Facts

Serving Size (82g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 50 **Calories from Fat 30**

% Daily Value*

Total Fat 3.5g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 150mg **6%**

Total Carbohydrate 6g **2%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 3g

Protein 1g

製作方法：

1. 包心菜洗淨，用手撕成片。蔥和蒜切碎。
2. 炒鍋中放入半湯匙油和少許糖，燒熱，加入花椒粒和乾辣椒炒香，倒入蔥和蒜爆香。
3. 倒入醬油和醋，放包心菜，翻炒 3 分鐘，加水 ¼ 杯，煮 4 分鐘即可。若喜歡比較軟的口感，可以延長煮的時間，並適當加水。

甜豆炒春筍 Stir-fried Snap Peas with Bamboo Shoots

(四人份)

材料：

甜豆 snap peas	2 杯
春筍 bamboo shoots	2 杯 (320 克)
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	2 瓣
花椒粉 sichuan pepper powder	1/8 茶匙
菜籽油 canola oil	1 湯匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	4 茶匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙

Nutrition Facts

Serving Size (170g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 90 **Calories from Fat 35**

% Daily Value*

Total Fat 4g **6%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 190mg **8%**

Total Carbohydrate 11g **4%**

Dietary Fiber 4g **16%**

Sugars 6g

Protein 5g

製作方法：

1. 春筍切片，用開水焯 2 分鐘，撈出，瀝乾。
2. 甜豆莢洗淨，蔥切段，蒜切片。
3. 將醬油、料酒和醋量好，倒入小碗中備用。
4. 鍋燒熱，放油，放入花椒粉、蔥和蒜爆香。
5. 倒入之前量好的醬汁，接著倒入甜豆和春筍，翻炒 1 到 2 分鐘。
6. 加水 1/3 杯，大火煮 4 分鐘即可。

蘋果炒雪豆 Snow pea and apple stir-fry

(四人份)

材料：

蘋果 apple	1 個 (中等大)
雪豆 snow pea	2 杯
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	2 瓣
菜籽油 canola oil	1 茶匙
水 water	¼ 杯

製作方法：

1. 蘋果和雪豆洗淨，切塊。
2. 鍋熱加油，倒入蔥蒜爆香，倒入雪豆，中火翻炒一分鐘。
3. 加入蘋果，翻炒半分鐘。
4. 加水，蓋上鍋蓋煮 2-3 分鐘即可出鍋。

Nutrition Facts

Serving Size (88g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 50 **Calories from Fat 10**

% Daily Value*

Total Fat 1.5g **2%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 0mg **0%**

Total Carbohydrate 9g **3%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 6g

Protein 2g

番茄燒茄子 Braised Eggplant with Tomato

(四人份)

材料：

番茄 tomato	2 杯 (大約 2 個)
茄子 eggplant	2 杯 (大約 1 個)
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	3 瓣
菜籽油 canola oil	1 湯匙
花椒粉 sichuan pepper powder	1/8 茶匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1 湯匙
醋 vinegar	1 茶匙

製作方法：

1. 將番茄、茄子洗淨，切塊。
2. 鍋熱放油、花椒粉，再放蔥蒜爆香，倒入醬油和醋。
3. 番茄和茄子一起倒入，翻炒 1 分鐘。
4. 加水 1½ 杯，中火煮 15 分鐘即可。

Nutrition Facts

Serving Size (115g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 60 **Calories from Fat 30**

% Daily Value*

Total Fat 3.5g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 135mg **6%**

Total Carbohydrate 6g **2%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 3g

Protein 1g

雪豆胡蘿蔔燉蓮藕 Lotus Root Stew with Carrots and Snow Peas

(四人份)

材料：

蓮藕 lotus root	2 杯 (大約一大節)
胡蘿蔔 carrot	1 杯 (大約 2 根 18cm 長的)
雪豆 snow pea	1 杯
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	2 瓣
花椒粉 sichuan pepper powder	1/8 茶匙
菜籽油 canola oil	1 湯匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1 湯匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙

Nutrition Facts

Serving Size (133g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 100 **Calories from Fat 30**

% Daily Value*

Total Fat 3.5g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 190mg **8%**

Total Carbohydrate 16g **5%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

Protein 2g

製作方法：

1. 胡蘿蔔和蓮藕洗淨，切成小塊。
2. 測量好減鹽醬油、料酒和醋，倒入同一個小碗中，備用。
3. 炒鍋燒熱，放油，依次放花椒粉、蔥和蒜爆香。
4. 倒入之前量好的醬油、料酒和醋，接著放蓮藕和胡蘿蔔，翻炒 2 分鐘。
5. 加兩杯水，大火燒開，轉中火燉 28 分鐘，倒入雪豆，攪勻，再煮 2 分鐘，大火收汁即可。

3.4 肉類替代品（豆製品、蛋類等）

佛手瓜炒鷹嘴豆 **Chayote and Chickpea Stir-fry**

（四人份）

材料：

佛手瓜 chayote	4 杯（大約 3-4 個）
煮熟或罐裝鷹嘴豆 chickpeas, cooked or canned	1 杯
減鹽醬油 less sodium soy sauce	4 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙
菜籽油 canola oil	1 湯匙
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	1 瓣

Nutrition Facts

Serving Size (185g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 120 **Calories from Fat 40**

% Daily Value*

Total Fat 4.5g **7%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 180mg **8%**

Total Carbohydrate 17g **6%**

Dietary Fiber 4g **16%**

Sugars 5g

Protein 5g

製作方法：

1. 鷹嘴豆煮熟，或者直接用罐裝鷹嘴豆，瀝乾水分即可。
2. 佛手瓜切片，蔥和蒜切碎。
3. 炒鍋燒熱，放油，放入蔥和蒜爆香，倒入減鹽醬油。
4. 放入佛手瓜，翻炒 2 分鐘，再放鷹嘴豆，繼續炒 1 分鐘。
5. 加水半杯，蓋上鍋蓋，大火煮 6 到 8 分鐘左右即可。

小貼士

1. 購買罐裝鷹嘴豆的時候，注意食鹽含量。食用時，可以將罐中浸泡的液體倒掉，減少食鹽攝入。

番茄炒蛋 Tomato and Egg stir-fry

(四人份)

材料：

番茄 tomato	4 杯
雞蛋 egg	2 個
小香蔥 green onion	1 根
菜籽油 canola oil	2 茶匙
食鹽 salt	1/6 茶匙

製作方法：

1. 番茄切塊，蔥切段。
2. 炒鍋燒熱，放 1 茶匙油，打入雞蛋，炒熟，盛出備用。
3. 鍋中再放 1 茶匙油，放入蔥，倒入番茄，翻炒 2 分鐘。
4. 蓋上鍋蓋煮 3 分鐘，放入雞蛋和食鹽，攪勻即可關火。

Nutrition Facts

Serving Size (211g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 90 **Calories from Fat 45**

% Daily Value*

Total Fat 5g **8%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 105mg **35%**

Sodium 180mg **8%**

Total Carbohydrate 7g **2%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 5g

Protein 5g

青椒燒豆腐 Braised Tofu with Green Pepper

(四人份)

材料：

豆腐 tofu	300 克
青椒 green pepper	1 個 (1 杯)
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	1 瓣
菜籽油 canola oil	1 湯匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	2 茶匙
醋 vinegar	½ 茶匙
食鹽 salt	¼ 茶匙
水 water	½ 杯

Nutrition Facts

Serving Size (125g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 140 **Calories from Fat** 80

% Daily Value*

Total Fat 9g **14%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 250mg **10%**

Total Carbohydrate 4g **1%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 2g

Protein 11g

製作方法：

1. 豆腐和青椒切塊，蔥切段，蒜切碎。
2. 測量好醬油和醋，倒入同一個小碗中，備用。
3. 炒鍋燒熱，放油，放入蔥和蒜爆香，倒入上一步量好的醬油和醋。
4. 倒入豆腐和青椒，翻炒 3 分鐘。
5. 加半杯水，大火燒開，轉中火煮 5 分鐘，放 ¼ 茶匙鹽，攪勻，繼續煮 3 分鐘即可。

小貼士

1. 注意每日三餐有規律地進食，再加上兩餐中間的零食，這樣均勻的飲食安排，可以幫助控制血糖水準，延長飽腹感時間，從而減降低您想吃甜食的慾望。
2. 外出時隨身攜帶健康零食，例如水果和堅果，可幫助維持血糖水準，防止低血糖。

韭菜燒豆腐 Braised Tofu with Chinese Chives

(四人份)

材料：

韭菜 Chinese chives	2 杯
豆腐 tofu	300 克
菜籽油 canola oil	1 湯匙
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	2 瓣
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1½ 湯匙
醋 vinegar	½ 茶匙
水 water	½ 杯

Nutrition Facts

Serving Size (112g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 90 **Calories from Fat** 50

% Daily Value*

Total Fat 6g **9%**

Saturated Fat 0.5g **3%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 230mg **10%**

Total Carbohydrate 4g **1%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 2g

Protein 6g

製作方法：

1. 韭菜切段，豆腐切塊。蔥切段，蒜切碎。
2. 量好醬油和醋，倒入小碗備用。
3. 鍋中放油，燒熱，放蔥和蒜炒香。
4. 倒入量好的醬油和醋，以及豆腐，翻炒 2 分鐘。
5. 加半杯水，蓋上鍋蓋，大火燒開，轉中火煮 7 分鐘左右。
6. 放韭菜，攪勻，蓋上鍋蓋，繼續煮 3 分鐘即可出鍋。

韭菜炒蛋 Chinese Chives and Egg Stir-fry

(四人份)

材料：

韭菜 Chinese chives	2 杯
雞蛋 egg	2 個
菜籽油 canola oil	½ 湯匙
食鹽 salt	¼ 茶匙

製作方法：

1. 韭菜洗淨，切段。
2. 炒鍋中放入 1 茶匙油，燒熱，打入兩個雞蛋，炒熟，盛出備用。
3. 鍋中再放半茶匙油，放韭菜，炒 1 分鐘。
4. 把之前炒好的雞蛋倒入鍋中，放鹽 ¼ 茶匙，繼續炒一分鐘，即可出鍋。

Nutrition Facts

Serving Size (51g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 60 **Calories from Fat 40**

% Daily Value*

Total Fat 4.5g **7%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 110mg **37%**

Sodium 105mg **4%**

Total Carbohydrate 1g **0%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 1g

Protein 4g

義大利瓜/西葫蘆炒蛋 Zucchini and Egg Stir-fry

(四人份)

材料：

義大利瓜/西葫蘆 zucchini	4 杯 (約 600 克)
雞蛋 egg	2 個
小香蔥 green onion	1 根
菜籽油 canola oil	1 湯匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1 茶匙
食鹽 salt	1/6 茶匙

製作方法：

1. 把義大利瓜或者西葫蘆切片，蔥切段。
2. 雞蛋打入碗中，加半茶匙清水，攪勻。
3. 炒鍋燒熱，放入 1 茶匙油，倒入雞蛋，炒熟，盛出備用。
4. 往鍋中加入 2 茶匙油，放入蔥，倒入 1 茶匙醬油。
5. 倒入義大利瓜或西葫蘆翻炒 4 分鐘，加鹽，再倒入之前炒好的雞蛋翻炒 2 分鐘即可出鍋。

Nutrition Facts

Serving Size (155g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 90 **Calories from Fat** 50

% Daily Value*

Total Fat 6g **9%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 105mg **35%**

Sodium 230mg **10%**

Total Carbohydrate 5g **2%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 2g

Protein 5g

義大利瓜/西葫蘆燒豆腐 Braised Tofu with Zucchini

(四人份)

材料：

豆腐 tofu	300 克
義大利瓜/西葫蘆 zucchini	1 杯 (150 克)
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	3 瓣
菜籽油 canola oil	2 茶匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1 湯匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙

Nutrition Facts

Serving Size (118g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 80 Calories from Fat 40

% Daily Value*

Total Fat 4.5g **7%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 170mg **7%**

Total Carbohydrate 4g **1%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 2g

Protein 6g

製作方法：

1. 義大利瓜和豆腐分別切塊，蔥切段，蒜切片。
2. 量好醬油、料酒和醋，倒入同一個小碗，備用。
3. 炒鍋燒熱，倒入油，放入蔥蒜爆香（預留一部分蔥末最後用）。
4. 倒入之前量好的醬油、料酒和醋的混合物，立刻倒入豆腐和義大利瓜，翻炒一分鐘。
5. 加水半杯，大火燒開，之後轉中火煮 10 分鐘左右。
6. 出鍋前，撒上蔥末即可。

3.5 雞肉類

四季豆炒雞肉 Chicken and Green Bean Stir-fry

(四人份)

材料：

去皮雞腿肉 skinless chicken thigh 1 杯 (180 克)

醃雞肉的調料：

四川花椒粉 sichuan pepper powder 1/8 茶匙

減鹽醬油 less sodium soy sauce 2 茶匙

蒜粉或蒜蓉 garlic powder 1/8 茶匙

四季豆 green beans 2 杯

小香蔥 green onion 1 根

生薑 ginger root 2 片

減鹽醬油 less sodium soy sauce 2 茶匙

菜籽油 canola oil 2 茶匙

水 water 1 杯

Nutrition Facts

Serving Size (110g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 100 **Calories from Fat** 40

% Daily Value*

Total Fat 4.5g **7%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 35mg **12%**

Sodium 220mg **9%**

Total Carbohydrate 5g **2%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 1g

Protein 10g

製作方法：

1. 雞肉切碎或絞碎，用花椒粉、醬油和蒜粉醃製 15 分鐘左右。
2. 四季豆切段，蔥和生薑切片。
3. 炒鍋燒熱，放油 1 茶匙，放入醃好的雞肉，翻炒 6 分鐘左右，盛出備用。
4. 鍋中放油 1 茶匙，放入蔥、薑炒香，倒入 2 茶匙醬油。
5. 放入四季豆，翻炒 3 分鐘。
6. 加水 1 杯，煮十五分鐘左右。
7. 倒入之前炒好的雞肉，翻炒片刻，即可出鍋。

芹菜胡蘿蔔炒雞肉 Chicken Stir-fry with Celeries and Carrots

(四人份)

材料：

去皮雞腿肉 skinless chicken thigh 1 杯 (180 克)

醃雞肉的調料：

四川花椒粉 sichuan pepper powder 1/8 茶匙

減鹽醬油 less sodium soy sauce 2 茶匙

蒜粉或蒜蓉 garlic powder 1/8 茶匙

芹菜 celery 1 杯

胡蘿蔔 carrot 1 杯 (大約兩根 18cm 長的)

小香蔥 green onion 1 根

生薑 ginger root 2 片

減鹽醬油 less sodium soy sauce 2 茶匙

菜籽油 canola oil 2 茶匙

水 water 1/2 杯

Nutrition Facts

Serving Size (112g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 100 **Calories from Fat** 40

% Daily Value*

Total Fat 4.5g **7%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 35mg **12%**

Sodium 260mg **11%**

Total Carbohydrate 5g **2%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 2g

Protein 9g

製作方法：

1. 雞腿肉切碎或絞碎，用花椒粉、醬油和蒜粉醃製 15 分鐘左右。
2. 葫蘆波和芹菜切片，蔥切段，生薑切片。
3. 炒鍋燒熱，放油 1 茶匙，放入醃好的雞肉，翻炒 6 分鐘左右，盛出備用。
4. 鍋中放油 1 茶匙，放入蔥薑爆香，倒入 2 茶匙醬油。
5. 放入胡蘿蔔和芹菜，翻炒 2 分鐘。
6. 加半杯水，煮十分鐘左右。
7. 倒入之前炒好的雞肉，翻炒片刻，即可出鍋。

雞肉生菜卷 Chicken Lettuce Wraps

(四人份)

材料：

去皮雞胸肉 chicken breast, skinless	1 杯 (180 克)
豆芽菜 bean sprouts	1 杯
芹菜 celery	1 杯 (大約 2 條芹菜莖)
香菇/冬菇 shiitake mushroom	½ 杯 (大約 4 個)
胡蘿蔔 carrot	½ 杯 (大約 1 條 18cm 長的)
小香蔥 green onion	1 條
生菜葉 lettuce	8 片葉子
菜籽油 canola oil	1 湯匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1 湯匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙

Nutrition Facts

Serving Size (135g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 130	Calories from Fat 50
% Daily Value*	
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 200mg	8%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 2g	
Protein 14g	

製作方法：

1. 放冬菇（香菇）在熱水中約 30 分鐘浸軟，洗淨瀝幹，切粒。
2. 雞胸肉焯水（冷水下鍋，煮至雞肉變白色），撈出，切粒。
3. 芹菜和胡蘿蔔切粒，蔥切段。
4. 量好減鹽醬油、料酒和醋，倒入同一個小碗，備用。
5. 鍋中放一茶匙油，倒入上一步量好的醬汁，接著放雞肉粒，翻炒 3-4 分鐘，盛出，備用。
6. 鍋中放 2 茶匙油，放入蔥段爆香，放入所有蔬菜，翻炒 2 分鐘。
7. 加水半杯，大火煮 3 分鐘之後，倒入雞肉粒，攪勻，繼續煮 1-2 分鐘收汁。
8. 炒熟後，將其包在生菜葉內食用即可。

*該食譜參照了加拿大糖尿病協會 Edmonton 支部編印的康健食譜。

雞腿肉燉蠔菇 Chicken and Mushroom Stew

(四人份)

材料：

蠔菇 oyster mushroom	2 杯
去皮雞腿肉 skinless chicken thigh	180 克
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	1 瓣
生薑 ginger root	2 片
菜籽油 canola oil	2 茶匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1 湯匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙

Nutrition Facts

Serving Size (117g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 100 **Calories from Fat** 45

% Daily Value*

Total Fat 5g **8%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 35mg **12%**

Sodium 190mg **8%**

Total Carbohydrate 5g **2%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 1g

Protein 11g

製作方法：

1. 雞腿肉用清水浸泡 1 小時，去除血水，切小塊。
2. 蠔菇洗淨，撕成塊，蔥、薑、蒜切碎。
3. 量好醬油、料酒和醋，倒入同一個小碗中，備用。
4. 炒鍋燒熱，放 2 湯匙油，放入蔥薑蒜爆香，倒入上一步量好的醬汁。
5. 倒入雞肉塊，翻炒 2 分鐘，倒入蘑菇，繼續炒 1 分鐘。
6. 加水 300 毫升左右，大火燒開，轉中火，燉 20 分鐘即可（也可以根據個人喜好延長或縮短燉的時間，並相應調整加水的量）。

青椒雞柳 Stir-fried Chicken Strips with Green Pepper

(四人份)

材料：

青椒 green pepper	2 個
去皮雞胸肉 skinless chicken breast	180 克
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	1 瓣
生薑 ginger root	2 片
菜籽油 canola oil	1 湯匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1½ 湯匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙

Nutrition Facts

Serving Size (142g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 100 **Calories from Fat** 40

% Daily Value*

Total Fat 4.5g **7%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 25mg **8%**

Sodium 230mg **10%**

Total Carbohydrate 5g **2%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 2g

Protein 11g

製作方法：

1. 雞胸肉用清水浸泡 1 小時，去除血水，洗淨，切細條。
2. 青椒切塊，蔥、薑、蒜切碎。
3. 量好醬油、料酒和醋，倒入同一個小碗中，備用。
4. 炒鍋燒熱，放半湯匙油，放入蔥薑蒜爆香，倒入上一步量好的醬汁。
5. 火稍微調小，以防糊鍋，倒入雞柳，翻炒 4 分鐘，盛出，備用。
6. 鍋中再倒入半湯匙油，放青椒，炒 2 分鐘。
7. 把雞柳倒回鍋中，繼續翻炒兩三分鐘，即可出鍋。

麻辣雞胗 Spicy Chicken Gizzards

(四人份)

材料：

雞胗 chicken gizzard	2 杯 (360 克)
芹菜 celery	½ 杯
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	3 瓣
生薑 ginger root	3 片
四川花椒粉 sichuan pepper powder	½ 茶匙
菜籽油 canola oil	1 湯匙
幹辣椒 dried hot chili pepper	3 個
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1½ 湯匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙
水 water	3 杯

Nutrition Facts

Serving Size (118g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 130 **Calories from Fat** 50

% Daily Value*

Total Fat 5g **8%**

Saturated Fat 0.5g **3%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 215mg **72%**

Sodium 280mg **12%**

Total Carbohydrate 3g **1%**

Dietary Fiber 0g **0%**

Sugars 1g

Protein 17g

製作方法：

1. 雞胗洗淨切塊，焯水（冷水下鍋，水開後再煮 3 分鐘），撈出，瀝乾備用。
2. 蔥切段，薑、蒜切片。
3. 量好醬油、料酒和醋，倒入同一個小碗，備用。
4. 炒鍋燒熱，加油，放入花椒粉和幹辣椒，炒香，倒入蔥、薑、蒜爆香。
5. 倒入之前量好的醬汁，接著倒入雞胗翻炒 2 分鐘。
6. 加水 3 杯，大火燒開，轉中火燉 40 分鐘即可。出鍋前 10 分鐘，倒入芹菜。

棉豆燉雞胗 Chicken Gizzard and Lima Bean Stew

(四人份)

材料：

雞胗 chicken gizzard	2 杯 (360 克)
棉豆 lima beans (可用其他豆類代替)	½ 杯
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	3 瓣
生薑 ginger root	3 片
菜籽油	1 湯匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1 湯匙
料酒 cookign wine	1 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙
水 water	3 杯

Nutrition Facts

Serving Size (128g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 150 **Calories from Fat** 50

% Daily Value*

Total Fat 5g **8%**

Saturated Fat 0.5g **3%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 215mg **72%**

Sodium 210mg **9%**

Total Carbohydrate 6g **2%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 0g

Protein 18g

製作方法：

1. 雞胗洗淨切塊，焯水（冷水下鍋，水開後再煮 3 分鐘），撈出，瀝乾備用。
2. 蔥切段，薑、蒜切片。
3. 量好醬油、料酒和醋，倒入同一個小碗，備用。
4. 炒鍋燒熱，加油，放入花椒粉，炒香，倒入蔥薑蒜爆香。
5. 倒入之前量好的醬汁，放入雞胗翻炒 2 分鐘。
6. 加水 3 杯，大火燒開，轉中火燉 20 分鐘後，加入棉豆（或其他豆類，例如豌豆），繼續煮 20 分鐘左右，最後大火收汁即可。

腰果雞丁 Stir-fried Chicken with Cashew Nuts

(四人份)

材料：

去皮雞胸肉 skinless chicken breast	1 杯 (180 克)
腰果 cashew nuts	¼ 杯
紅甜椒 sweet pepper, red	½ 杯 (半個)
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	3 瓣
生薑 ginger root	2 片
花椒粉 sichuan pepper powder	¼ 茶匙
菜籽油 canola oil	1 湯匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1½ 湯匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙

Nutrition Facts

Serving Size (85g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 230mg	10%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 12g	

製作方法：

1. 雞肉洗淨，用清水浸泡 1 小時，去除血水，切丁，備用。
2. 甜椒切丁。
3. 醬油、料酒和醋量好，倒入同一個小碗，備用。
4. 炒鍋燒熱，倒入油，依次放入花椒粉、蔥薑蒜爆香，倒入之前量好的醬汁。
5. 倒入雞丁，翻炒 2 分鐘，倒入甜椒丁，翻炒半分鐘。
6. 蓋上鍋蓋，燜 3-5 分鐘左右即可。
7. 出鍋前，倒入腰果，攪拌均勻即可。

小貼士

1. 堅果除了可以用於肉類和菜類的烹調當中，也是不錯的零食選擇，但在購買時要注意是否有添加鹽。高鹽可能會引發高血壓，因此，盡量選擇低鹽或無鹽堅果。

板栗雞翅 Chicken Wing Stew with Chestnuts

(四人份)

材料：

雞翅中/根 chicken wings	8 個
板栗仁 chestnuts	1 杯
花椒粉 sichuan pepper powder	1/8 茶匙
小香蔥 green onion	1 根
生薑 ginger root	2 片
菜籽油 canola oil	1 茶匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1 湯匙
番茄醬 ketchup	2 茶匙

Nutrition Facts

Serving Size (144g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 290 **Calories from Fat** 150

% Daily Value*

Total Fat 17g **26%**

Saturated Fat 4.5g **23%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 75mg **25%**

Sodium 230mg **10%**

Total Carbohydrate 13g **4%**

Dietary Fiber 0g **0%**

Sugars 1g

Protein 19g

製作方法：

1. 雞翅洗淨，焯水（雞翅冷水下鍋，燒開後再煮 3 分鐘，可以去除血污和部分脂肪），撈出，沖洗乾淨備用。
2. 蔥切段，生薑切片。
3. 醬油和番茄醬用茶匙和湯匙量好，備用。
4. 炒鍋燒熱，倒入油，待油稍熱，依次放入花椒粉、蔥和薑，爆香。
5. 倒入雞翅，翻炒一分鐘，調成中火，以免雞翅糊鍋。
6. 將之前量好的番茄醬和醬油倒入鍋中，翻炒均勻，加水 2 杯，蓋上鍋蓋，中火燉煮 30 分鐘即可。

糖醋蓮藕雞 Sweet and Sour Chicken with Lotus Root

(四人份)

材料：

蓮藕 lotus root	1 杯
去皮雞腿肉 skinless chicken thigh	360 克
小香蔥 green onion	1 根
生薑 ginger root	2 片
蒜 garlic	2 瓣
菜籽油 canola oil	2 茶匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1 湯匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
醋 vinegar	1 湯匙
白砂糖 granulated sugar	1/8 茶匙
花椒粉 sichuan pepper powder	1/8 茶匙

Nutrition Facts

Serving Size (135g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 160 **Calories from Fat** 60

% Daily Value*

Total Fat 7g **11%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 75mg **25%**

Sodium 230mg **10%**

Total Carbohydrate 6g **2%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 0g

Protein 18g

製作方法：

1. 蓮藕洗淨，切成小塊備用。蔥薑蒜切碎備用。
2. 將去皮去骨的雞腿肉焯水（冷水下鍋，燒開後再煮 3 分鐘），撈出備用。
3. 測量醬油、料酒和醋，一同倒入碗中備用。
4. 鍋熱加油，先放入白糖，炒到融化，放花椒粉和蔥薑蒜，接著倒入雞肉，炒一分鐘左右。
5. 倒入藕，繼續翻炒一分鐘，倒入醬油、料酒和醋，翻炒均勻。
6. 加水 3 杯，蓋上鍋蓋，水開後調成中火，煮 35 分鐘左右，最後大火收汁。

小貼士

1. 當您對食譜中的食材進行替換時，請選擇同一個食品類別裡的食物。例如，用一種蔬菜替換另外一種蔬菜，用一種肉類替換另一種肉類。

3.6 海鮮類

蝦仁燜南瓜 Shrimp and Pumpkin Stir-fry

(四人份)

材料：

蝦，去皮 shrimp, peeled	1 杯 (180 克)
日本小南瓜 kabocha	2 杯
菜籽油 canola oil	2 茶匙
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	1 瓣
生薑 ginger root	2 片
食鹽 salt	1/8 茶匙

製作方法：

1. 南瓜先用高壓鍋或蒸鍋蒸熟，挖去籽，切小塊。
2. 蝦解凍，洗淨瀝乾。
3. 蔥薑蒜切碎，備用。
4. 炒鍋放油，燒熱，放入蔥薑蒜炒香。
5. 倒入蝦，翻炒 3 分鐘，倒入南瓜，放鹽少許（1/8 茶匙），翻炒均勻即可出鍋。

Nutrition Facts

Serving Size (109g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 90 **Calories from Fat 30**

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 70mg **23%**

Sodium 140mg **6%**

Total Carbohydrate 5g **2%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 1g

Protein 10g

鮮蝦炒芥蘭 Shrimp and Gai Lon Stir-fry

(四人份)

材料：

芥蘭 Gai Lon	4 杯
蝦，去皮 shrimp, peeled	½ 杯 (90 克)
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	3 瓣
菜籽油 canola oil	1 湯匙
花椒粉 Sichuan pepper powder	1/8 茶匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1½ 湯匙
料酒 cooking wine	1 茶匙

製作方法：

1. 蝦洗淨，瀝乾，備用。
2. 芥蘭洗淨，切段。蔥切段，蒜切片。
3. 量好醬油和料酒，倒入同一個小碗中，備用。
4. 炒鍋燒熱，依次放入油、花椒粉、蔥和蒜，爆香。
5. 倒入蝦，翻炒半分鐘，倒入醬油和料酒，再倒入芥蘭，翻炒 2 分鐘。
6. 蓋上鍋蓋，煮 3 分鐘即可。

Nutrition Facts

Serving Size (81g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 70 **Calories from Fat 35**

% Daily Value*

Total Fat 4g **6%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 35mg **12%**

Sodium 240mg **10%**

Total Carbohydrate 3g **1%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 1g

Protein 6g

蘆筍炒蝦 Shrimp and Asparagus Stir-fry

(兩人份)

材料：

蘆筍 asparagus	1½ 杯 (18 條中等大小)
蝦, 去皮 shrimp, peeled	½ 杯 (90 克)
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	3 瓣
生薑 ginger root	2 片
菜籽油 canola oil	2 茶匙
花椒粉 sichuan pepper powder	1/8 茶匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	2 茶匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙

Nutrition Facts

Serving Size (213g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 130 **Calories from Fat** 50

% Daily Value*

Total Fat 6g **9%**

Saturated Fat 0.5g **3%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 70mg **23%**

Sodium 260mg **11%**

Total Carbohydrate 9g **3%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

Protein 13g

製作方法：

1. 蝦洗淨瀝乾。
2. 蘆筍洗淨，切小段。蔥切段，薑蒜切片。
3. 醬油、料酒和醋量好，倒入小碗備用。
4. 炒鍋燒熱，倒入油，放入花椒粉、蔥薑蒜爆香，倒入上一步量好的醬汁。
5. 蝦和蘆筍同時下鍋，翻炒 1 分鐘。
6. 加水 ¼ 杯，蓋上鍋蓋，煮 5 分鐘左右即可。

清炒白菜蝦仁 Shrimp and Bok Choy Stir-fry

(四人份)

材料：

蝦，去皮 shrimp, peeled	1 杯 (180 克)
白菜 Bok choy	4 杯
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	2 瓣
菜籽油 canola oil	2 茶匙
食鹽 salt	1/6 茶匙

製作方法：

1. 蔥、蒜切碎，白菜切段，蝦解凍，洗淨，瀝乾備用。
2. 炒鍋燒熱，放油，放入蔥和蒜爆香。
3. 放蝦，炒至變色，約 3 分鐘。
4. 放入白菜，翻炒 2 分鐘，加鹽 1/6 茶匙。
5. 蓋上鍋蓋，煮 5 分鐘即可。

Nutrition Facts

Serving Size (120g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 80 **Calories from Fat 30**

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 70mg **23%**

Sodium 210mg **9%**

Total Carbohydrate 3g **1%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 1g

Protein 10g

蒸三文魚 Steamed Salmon

(兩人份)

材料：

三文魚 salmon 180 克

小香蔥 green onion 1 條

蒸魚豉油 soy sauce for sea food 1 茶匙

製作方法：

1. 三文魚洗淨，用廚房紙巾將水分吸乾，擺放在盤子內。
2. 將蒸魚豉油均勻塗抹在魚表面，撒上蔥花。
3. 將魚放在蒸鍋內，蒸 15 分鐘左右即可。

Nutrition Facts

Serving Size (95g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 170 **Calories from Fat** 90

% Daily Value*

Total Fat 10g **15%**

Saturated Fat 2g **10%**

Trans Fat --g

Cholesterol 55mg **18%**

Sodium 200mg **8%**

Total Carbohydrate 0g **0%**

Dietary Fiber 0g **0%**

Sugars 0g

Protein 18g

微波爐巴沙魚柳 Microwaved Basa Fillet

(兩人份)

材料：

巴沙魚柳 basa fillet	180 克
雪豆 snow peas	½ 杯
蒸魚豉油 soy sauce for sea food	1 茶匙
菜籽油 canola oil	½ 茶匙
小香蔥 green onion	1 根
生薑 ginger root	1 片

製作方法：

1. 巴沙（龍利）魚柳放在盤中，表面每隔 1 吋用刀橫割，便於調料滲入。
2. 將菜籽油和蒸魚豉油均勻塗抹在魚柳表面。
3. 蔥薑切絲，撒在表面。
4. 將雪豆均勻地撒在魚柳上面，放入微波爐，加熱 4 分鐘即可（或者根據魚柳的量相應整烹飪時間）。

Nutrition Facts

Serving Size (92g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 80 **Calories from Fat 25**

% Daily Value*

Total Fat 2.5g **4%**

Saturated Fat 0.5g **3%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 35mg **12%**

Sodium 125mg **5%**

Total Carbohydrate 2g **1%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 1g

Protein 11g

*該食譜參照了加拿大糖尿病協會 Edmonton 支部編印的康健食譜。

鱈魚燜豆腐 Braised Cod with Tofu

(四人份)

材料：

鱈魚柳 cod fillet	180 克 (1 杯)
豆腐 tofu	300 克
小香蔥 green onion	1 根
生薑 ginger root	2 片
蒜 garlic	2 瓣
花椒粉 Sichuan pepper powder	1/8 茶匙
菜籽油 canola oil	2 茶匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	4 茶匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙

Nutrition Facts

Serving Size (134g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 110 **Calories from Fat** 40

% Daily Value*

Total Fat 4.5g **7%**

Saturated Fat 0.5g **3%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 20mg **7%**

Sodium 240mg **10%**

Total Carbohydrate 3g **1%**

Dietary Fiber 0g **0%**

Sugars 1g

Protein 14g

製作方法：

1. 將鱈魚柳和豆腐切塊，蔥切段，薑、蒜切片。
2. 醬油、料酒和醋量好，倒入同一個小碗中備用。
3. 鍋燒熱，倒入油，待油稍熱，放花椒粉，接著放入蔥薑蒜爆香。
4. 往鍋中倒入之前調好的醬汁（醬油、料酒和醋），放豆腐和魚柳，翻炒一分鐘。
5. 加水 1 杯，中火燜 20 分鐘即可。

冬瓜魷魚仔 Baby Squid and Wax Gourd Stir-fry

(四人份)

材料：

魷魚仔 baby squid	1 杯 (180 克)
冬瓜 wax gourd	2 杯
小香蔥 green onion	1 根
菜籽油 canola oil	2 茶匙
食鹽 salt	1/6 茶匙
水 water	½ 杯

製作方法：

1. 冬瓜切片，蔥切段。
2. 炒鍋燒熱，放油，放入蔥爆香。
3. 魷魚仔和冬瓜同時下鍋，炒至魷魚變色，約需一分鐘。
4. 加鹽 1/6 茶匙，水半杯，蓋上鍋蓋，煮 7 分鐘即可。

Nutrition Facts	
Serving Size (115g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 70	Calories from Fat 25
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 105mg	35%
Sodium 190mg	8%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 0g	
Protein 7g	

西蘭花魷魚仔 Baby Squid and Broccoli Stir-fry

(兩人份)

材料：

西蘭花 broccoli	2 杯
魷魚仔 baby squid	½ 杯 (90 克)
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	1 瓣
生薑 ginger root	2 片
菜籽油 canola oil	2 茶匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	2 茶匙
料酒 cooking wine	½ 茶匙
醋 vinegar	½ 茶匙
水 water	½ 杯

Nutrition Facts

Serving Size (152g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 120 **Calories from Fat** 50

% Daily Value*

Total Fat 6g **9%**

Saturated Fat 0.5g **3%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 105mg **35%**

Sodium 230mg **10%**

Total Carbohydrate 9g **3%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 2g

Protein 10g

製作方法：

1. 西蘭花洗淨，掰成小朵，魷魚仔洗淨，瀝乾。
2. 蔥切段，薑和蒜切片。
3. 量好醬油、料酒和醋，倒入同一個小碗中，備用。
4. 炒鍋中放油，燒熱，放入蔥薑蒜，爆香，倒入上一步量好的醬汁。
5. 魷魚仔和西蘭花同時下鍋，翻炒 2 分鐘。
6. 加半杯水，蓋上鍋蓋，大火煮 5 分鐘即可。

青菜洋蔥炒魷魚 Stir-fried Squid with Bok Choy and Onion

(四人份)

材料：

魷魚 squid	1 杯 (180 克)
小青菜 shanghai bok choy	3 杯
洋蔥 onion	1 杯
菜籽油 canola oil	2 茶匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	2 茶匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
醋 vinegar	½ 茶匙

製作方法：

1. 魷魚、青菜和洋蔥分別切塊。
2. 量好減鹽醬油、料酒和醋，倒入同一個小碗，備用。
3. 炒鍋放油，燒熱，倒入上一步量好的醬汁，放洋蔥翻炒片刻，倒入魷魚翻炒一分鐘。
4. 放入青菜，繼續炒一分鐘。
5. 蓋上鍋蓋，煮 5 分鐘即可。

Nutrition Facts

Serving Size (144g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 90 **Calories from Fat 25**

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 105mg **35%**

Sodium 150mg **6%**

Total Carbohydrate 7g **2%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 2g

Protein 8g

燴帶魚 Braised Hairtail Fish

(四人份)

材料：

帶魚 hairtail fish	400 克
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	3 瓣
生薑 ginger root	3 片
菜籽油 canola oil	1 湯匙
花椒粒 Sichuan peppercorns	¼ 茶匙 (15 粒)
減鹽醬油 less sodium soy sauce	4 茶匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙

Nutrition Facts

Serving Size (117g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 160 **Calories from Fat** 70

% Daily Value*

Total Fat 7g **11%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 40mg **13%**

Sodium 280mg **12%**

Total Carbohydrate 2g **1%**

Dietary Fiber 0g **0%**

Sugars 0g

Protein 20g

製作方法：

1. 蔥、薑、蒜切碎。
2. 帶魚切段，放入盤子中，加入一茶匙料酒，塗抹均勻，醃製 15 分鐘。
3. 鍋中放兩茶匙油，燒熱，放入帶魚，以中火兩面煎熟，約需 5-7 分鐘，盛出。
4. 鍋中再放一茶匙油，放入花椒粒和蔥薑蒜爆香，倒入減鹽醬油和醋。
5. 接著把煎好的帶魚放入，加水半杯，大火煮 5 分鐘左右即可。

白菜木耳扇貝 Braised Scallop with Bok Choy and Black Fungi

(四人份)

材料：

白菜 bok choy	4 杯
木耳 black fungi	¼ 杯 (泡發後體積翻倍)
扇貝 scallop	1 杯 (180 克)
菜籽油 canola oil	1 湯匙
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	2 瓣
減鹽醬油 less sodium soy sauce	½ 湯匙
醋 vinegar	½ 茶匙
料酒 cooking wine	½ 茶匙
食鹽 salt	⅛ 茶匙
水 water	¼ 杯

Nutrition Facts

Serving Size (126g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 35
% Daily Value*	
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 1g	
Protein 9g	

製作方法：

1. 木耳提前用清水洗淨，撕成小朵，泡發，約需 40 分鐘。
2. 炒鍋燒熱，放油，放入蔥和蒜爆香。
3. 倒入醬油、料酒和醋，接著倒入扇貝丁、木耳和白菜，翻炒 2 分鐘。
4. 加水 ¼ 杯，煮 7 分鐘，出鍋前加鹽 ⅛ 茶匙，攪拌均勻即可。

3.7 豬肉類

青椒炒肉片 Stir-fried Pork Slices with Green Pepper

(四人份)

材料：

青椒 green pepper	2 杯 (2 個)
豬裡脊 pork loin	1 杯 (180 克)
菜籽油 canola oil	1 湯匙
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	1 瓣
生薑 ginger root	2 片
減鹽醬油 less sodium soy sauce	5 茶匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙

Nutrition Facts

Serving Size (143g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 110 **Calories from Fat** 40

% Daily Value*

Total Fat 4.5g **7%**

Saturated Fat 0.5g **3%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 25mg **8%**

Sodium 260mg **11%**

Total Carbohydrate 5g **2%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 2g

Protein 12g

製作方法：

1. 裡脊肉用清水浸泡 1 小時，去除血水，洗淨，切薄片。
2. 青椒切塊，蔥、薑、蒜切碎。
3. 量好醬油、料酒和醋，倒入同一個小碗中，備用。
4. 炒鍋燒熱，放半湯匙油，放入蔥薑蒜爆香，倒入上一步量好的醬汁。
5. 火稍微調小，以防糊鍋，倒入裡脊肉，翻炒 4 分鐘至九成熟，盛出，備用。
6. 鍋中再倒入半湯匙油，放青椒，炒 2 分鐘。
7. 把肉倒回鍋中，繼續翻炒兩三分鐘，即可出鍋。

魚香肉絲 Spicy Pork

(四人份)

材料：

豬裡脊肉 pork loin	1 杯 (180 克)
(減鹽醬油、料酒各 1 茶匙用於醃製豬肉)	
春筍 bamboo shoots	1 杯 (140 克)
木耳 / 雲耳 black fungi	¼ 杯 (泡發後體積翻倍)
青椒 green pepper	1 杯 (1 個)
乾辣椒 dried hot chili pepper	4 個
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	5 瓣
生薑 ginger root	2 片
菜籽油 canola oil	1 湯匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1 湯匙
老抽 dark soy sauce	1 茶匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙

Nutrition Facts

Serving Size (142g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 110 **Calories from Fat** 40

% Daily Value*

Total Fat 4.5g **7%**

Saturated Fat 0.5g **3%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 25mg **8%**

Sodium 220mg **9%**

Total Carbohydrate 7g **2%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 2g

Protein 12g

製作方法：

1. 木耳用水泡發，40 分鐘左右。
2. 豬裡脊肉切絲，用清水浸泡半個小時，瀝幹，加減鹽醬油和料酒個 1 茶匙醃制 15 分鐘。
3. 木耳和春筍切絲，用開水焯 2 分鐘，瀝幹備用。
4. 青椒、蔥、薑、蒜切絲。
5. 將一湯匙減鹽醬油、一茶匙老抽、一茶匙料酒和一茶匙醋量好，倒入同一個碗中，備用。
6. 炒鍋燒熱，放油，放入 4 個乾辣椒，炒 20 秒，放裡脊肉，翻炒 1 分鐘。
7. 放入蔥、薑、蒜，翻炒 1 分鐘，再放入春筍、木耳和青椒絲，繼續翻炒 3 分鐘。
8. 倒入之前量好的醬汁，翻炒一分半鐘，即可出鍋。

蒜薹燒排骨 Braised Spareribs with Garlic Flowering Stalk

(四人份)

材料：

排骨 spareribs	2 杯
蒜薹 garlic stalk	2 杯 (300 克)
菜籽油 canola oil	½ 茶匙
花椒粉 sichuan pepper powder	1/8 茶匙
小香蔥 green onion	1 根
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1½ 湯匙
醋 vinegar	1 茶匙
水 water	½ 杯

Nutrition Facts

Serving Size (151g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 280 **Calories from Fat** 150

% Daily Value*

Total Fat 17g **26%**

Saturated Fat 6g **30%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 65mg **22%**

Sodium 250mg **10%**

Total Carbohydrate 12g **4%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 0g

Protein 20g

製作方法：

1. 排骨洗淨，用高壓鍋燉熟，大約 20 分鐘。
2. 蒜薹和蔥切段。
3. 炒鍋放油少許（半茶匙），依次放入花椒粉和蔥，爆香，倒入醬油和醋。
4. 把蒜薹和燉好的排骨一起倒入，翻炒 3 分鐘，加半杯水，大火煮 5 分鐘即可。

小貼士

1. 減少油炸食物和肥肉的攝取。排骨的脂肪含量很高，不要過多食用，並且在烹飪或食用時，盡量剔去肥肉。
2. 為了節省時間，可以用高壓鍋一次多做一些排骨，放入冰箱冷凍，需用時取出解凍即可。

胡蘿蔔土豆燉排骨 Sparerib Stew with Potatoes and Carrots

(四人份)

材料：

排骨 spareribs	2 杯 (360 克)
土豆 potato	1 杯
胡蘿蔔 carrot	2 杯 (大約 4 個 18cm 長的)
乾辣椒 dried hot chili pepper	2 個
小香蔥 green onion	1 根
生薑 ginger root	2 片
八角 star anise	1 個
四川花椒粉 Sichuan pepper powder	¼ 茶匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1 湯匙
醋 vinegar	1 茶匙

Nutrition Facts

Serving Size (209g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 300 **Calories from Fat** 160

% Daily Value*

Total Fat 18g **28%**

Saturated Fat 7g **35%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 60mg **20%**

Sodium 270mg **11%**

Total Carbohydrate 16g **5%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 4g

Protein 18g

製作方法：

1. 排骨洗淨，切塊，焯水（冷水下鍋，水開後再煮 5 分鐘），撈出洗淨。
2. 土豆和胡蘿蔔切大塊。
3. 蔥切段，生薑切片。
4. 把所有材料放入高壓鍋，加水 1.5 杯，燉 35 分鐘左右即可。

青豆肉末 Stir-fried Ground Pork with Green Peas

(四人份)

材料：

青豌豆 green peas	2 杯
絞碎的瘦豬肉 ground pork, lean	1 杯 (180 克)
菜籽油 canola oil	1 茶匙
小香蔥 green onion	1 根
生薑 ginger root	2 片
蒜 garlic	2 瓣
花椒粉 Sichuan pepper powder	1/8 茶匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1 湯匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙

Nutrition Facts

Serving Size (129g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 170 **Calories from Fat** 70

% Daily Value*

Total Fat 8g **12%**

Saturated Fat 3g **15%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 30mg **10%**

Sodium 250mg **10%**

Total Carbohydrate 11g **4%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 4g

Protein 13g

製作方法：

1. 蔥薑蒜切碎。
2. 用茶匙量好減鹽醬油、料酒和醋，倒入同一個碗中備用。
3. 鍋燒熱，放入油，放入花椒粉、蔥、薑、蒜爆香，倒入上一步量好的醬汁，火稍微調小以防糊鍋。
4. 立刻倒入豬肉，翻炒 2 分鐘。
5. 接著放入青豌豆，繼續翻炒 3-5 分鐘，可以加少量水燜片刻。

麻婆豆腐 Mapo Tofu

(四人份)

材料：

豆腐 tofu	300 克
絞碎的豬瘦肉 lean ground pork	½ 杯 (90 克)
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	3 瓣
生薑 ginger root	2 片
菜籽油 canola oil	2 茶匙
花椒粒 Sichuan peppercorns	½ 茶匙
幹辣椒 dried hot chili pepper	3 個
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1½ 湯匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙

Nutrition Facts

Serving Size (114g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 130 **Calories from Fat** 70

% Daily Value*

Total Fat 8g **12%**

Saturated Fat 2g **10%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg **5%**

Sodium 250mg **10%**

Total Carbohydrate 4g **1%**

Dietary Fiber 0g **0%**

Sugars 1g

Protein 10g

製作方法：

1. 豆腐切塊，用開水（水中放少許鹽）焯 2 分鐘，撈出瀝乾。
2. 醬油、料酒、醋量好，倒入小碗，備用。
3. 蔥切段，生薑和蒜切片。
4. 炒鍋燒熱，倒入油，放入乾辣椒和花椒粉，炒香。
5. 放入蔥、薑、蒜爆香，倒入之前量好的醬油、料酒和醋。
6. 立刻倒入碎豬肉，翻炒 2 分鐘。
7. 倒入豆腐，繼續翻炒 1 分鐘。
8. 加水半杯，中火煮 5 分鐘，最後大火收汁即可。

什錦炒肉丁 Stir-fried Pork with Assorted Vegetables

(四人份)

材料：

豬裡脊肉 pork loin	½ 杯 (90 克)
黃瓜 cucumber	1½ 杯 (180 克)
玉米粒 sweet corn	½ 杯
紅甜椒 sweet pepper, red	½ 個
菜籽油 canola oil	1 湯匙
花椒粉 Sichuan pepper powder	¼ 茶匙
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	3 瓣
生薑 ginger root	2 片
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1½ 湯匙
料酒 cooking wine	½ 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙

製作方法：

1. 豬裡脊肉用清水浸泡，去除血水，切丁。
2. 黃瓜和紅甜椒切丁。蔥切段，薑、蒜切片。
3. 醬油、料酒和醋量好，倒入小碗備用。
4. 炒鍋燒熱，倒入量好的一湯匙油，依次放入花椒粉、蔥薑蒜爆香。
5. 倒入之前量好的醬油、料酒和醋，接著放入豬肉丁，翻炒 1 分鐘。
6. 倒入黃瓜和甜椒丁，翻炒 1 分鐘。
7. 加水 2 湯匙 (30 毫升)，蓋上鍋蓋，煮 4 分鐘左右即可。

Nutrition Facts

Serving Size (124g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 120 **Calories from Fat** 60

% Daily Value*

Total Fat 7g **11%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg **5%**

Sodium 220mg **9%**

Total Carbohydrate 9g **3%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 2g

Protein 6g

土豆燉裡脊肉 Pork Loin and Potato Stew

(四人份)

材料：

豬裡脊肉 pork loin	2 杯 (大約 360 克)
土豆 potato	2 杯 (大約 2 個中等大的)
小香蔥 green onion	1 根
生薑 ginger root	2 片
菜籽油 canola oil	2 茶匙
花椒粉 Sichuan pepper powder	1/8 茶匙
八角 star anise	1 個
減鹽醬油 less sodium soy sauce	4 茶匙
老抽 dark soy sauce	1 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙
料酒 cooking wine	1/2 茶匙
水 water	3/4 杯

Nutrition Facts

Serving Size (181g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 45mg	15%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 23g	

製作方法：

1. 豬裡脊肉切塊，焯水（豬肉冷水下鍋，水燒開後再煮 3 到 5 分鐘，撇去浮末），撈出。
2. 量好醬油、料酒和醋，倒入同一個小碗，備用。
3. 土豆切大塊。
4. 炒鍋放油，放入花椒粉、八角、蔥、薑，倒入豬肉翻炒 2 分鐘，倒入土豆塊，翻炒幾下。
5. 將豬裡脊和土豆轉入高壓鍋中，加水 3/4 杯，燉 30 分鐘即可。

小貼士

1. 根據加拿大食品指南，一份肉類只有 75 克熟肉（相當於生肉 90 克），大約是您手掌的大小，小拇指的厚度。大多數人每天只需兩到三份。因此，您可以選擇多吃蔬菜水果而不是肉類來增加飽腹感。在選擇肉類時，多選擇瘦肉，比如魚類，雞肉或者火雞。

3.8 牛肉類

香菇胡蘿蔔燉牛肉 Beef Stew with Mushrooms and Carrots

(四人份)

材料：

牛肉塊（肩頸肉）beef stew	2 杯（360 克）
胡蘿蔔 carrot	2 杯
香菇 shiitake mushroom	½ 杯
小香蔥 green onion	1 根
生薑 ginger root	2 片
八角 star anise	1 個
花椒粒 Sichuan peppercorns	¼ 茶匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	4 茶匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
水 water	5 杯

Nutrition Facts

Serving Size (155g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 210 **Calories from Fat** 70

% Daily Value*

Total Fat 8g **12%**

Saturated Fat 3g **15%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 65mg **22%**

Sodium 270mg **11%**

Total Carbohydrate 9g **3%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 4g

Protein 25g

製作方法：

1. 香菇提前清洗，用溫水泡發（大約 3 個小時），切塊。
2. 牛肉切塊，焯水（冷水下鍋，水開後，再煮 3 分鐘），撈出洗淨備用。
3. 胡蘿蔔切塊，蔥、薑切片。
4. 砂鍋中倒入 5 杯水，燒開後，倒入牛肉、香菇、蔥、生薑以及所有佐料，再次燒開後，轉小火燉 60 分鐘。
5. 倒入胡蘿蔔塊，攪拌均勻，繼續燉 30 分鐘即可。

小貼士

1. 為了節省烹飪時間，可以改用高壓鍋。
2. 香菇浸泡之前先清洗乾淨，浸泡香菇的水可以一起倒入鍋中，以防部分水溶性營養成分從水中流失。

西蘭花炒牛柳 Stir-fried Beef with Broccoli

(四人份)

材料：

牛裡脊肉 beef tenderloin	1 杯 (180 克)
玉米澱粉 corn starch	1 茶匙
西蘭花 broccoli	2 杯
菜籽油 canola oil	2 茶匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	2 茶匙
老抽 dark soy sauce	1 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	1 瓣
生薑 ginger root	1 片
花椒粉 Sichuan pepper powder	1/8 茶匙

Nutrition Facts

Serving Size (101g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 100 **Calories from Fat** 35

% Daily Value*

Total Fat 3.5g **5%**

Saturated Fat 0.5g **3%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 25mg **8%**

Sodium 180mg **8%**

Total Carbohydrate 4g **1%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 1g

Protein 11g

製作方法：

1. 牛肉用清水浸泡 1 小時，洗去血水，切成細條，用澱粉抓勻，放置 30 分鐘。
2. 西蘭花切小塊，在開水中焯燙一兩分鐘，撈出，瀝乾。
3. 蔥切段，蒜切碎，生薑切片。
4. 量好減鹽醬油、料酒和醋，倒入同一個碗中，備用。
5. 鍋中放油，燒熱，放入花椒粉，再放入蔥薑蒜爆香，倒入之前量好的醬汁。
6. 放入牛柳翻炒 1-2 分鐘，倒入西蘭花，繼續翻炒 1 分鐘，即可出鍋。

土豆燉牛肉 Beef and Potato Stew

(四人份)

材料：

牛肉塊（肩頸肉）beef stew	2 杯（360 克）
土豆，中等大 potato	2 個（2 杯）
小香蔥 green onion	1 根
生薑 ginger root	2 片
八角 star anise	1 個
花椒粒 Sichuan peppercorns	¼ 茶匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	4 茶匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
水 water	5 杯

Nutrition Facts

Serving Size (183g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 230 **Calories from Fat** 80

% Daily Value*

Total Fat 9g **14%**

Saturated Fat 3.5g **18%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 55mg **18%**

Sodium 250mg **10%**

Total Carbohydrate 18g **6%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 1g

Protein 20g

製作方法：

1. 牛肉切塊，焯水（冷水下鍋，水開後，再煮 3 分鐘），撈出洗淨備用。
2. 土豆切塊，蔥切段，生薑切片。
3. 砂鍋中倒入 5 杯水，燒開後，倒入牛肉、蔥、生薑以及所有佐料，再次燒開後，轉小火燉 60 分鐘。
4. 倒入土豆塊，攪拌均勻，繼續燉 30 分鐘即可。

中式羅宋湯 Chinese-style Borscht

(六人份)

材料：

牛肉塊 beef stew	1½ 杯 (270 克)
番茄 tomato	2 杯
胡蘿蔔 carrot	半杯
洋蔥 onion	半杯 (¼ 個)
土豆 potato	1 杯 (1 個中等大)
花椒粉 Sichuan pepper powder	¼ 茶匙
八角 star anise	1 個
月桂香葉 bay leaves	3 片
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	2 瓣
生薑 ginger root	2 片
菜籽油 canola oil	2 茶匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	4 茶匙
老抽 dark soy sauce	1 茶匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙

Nutrition Facts

Serving Size (150g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 160 **Calories from Fat** 50

% Daily Value*

Total Fat 6g **9%**

Saturated Fat 2g **10%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 35mg **12%**

Sodium 190mg **8%**

Total Carbohydrate 12g **4%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 3g

Protein 15g

製作方法：

1. 牛肉洗淨，切丁，焯水（牛肉冷水下鍋，水開後再煮 3 分鐘），撈出洗淨。
2. 蔥切段，薑蒜切片。
3. 砂鍋加水 6 杯（1.5 升），大火燒開，把所有調味料和牛肉一起倒入，水再次燒開後，轉小火慢燉。
4. 把番茄、洋蔥、土豆、胡蘿蔔都切成小塊。
5. 牛肉燉一個小時之後，倒入所有蔬菜，攪拌均勻，再燉半個小時即可。

黃豆春筍燉牛肉 **Beef Stew with Bamboo shoots and Soy Beans**

(四人份)

材料：

春筍 bamboo shoots	1 杯
黃豆 soy bean	1/2 杯 (泡發後 1 杯)
牛肉塊 beef stew	1½ 杯 (270 克)
小香蔥 green onion	1 根
生薑 ginger root	2 片
八角 star anise	1 個
花椒 Sichuan peppercorns	½ 茶匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1½ 湯匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙

Nutrition Facts

Serving Size (142g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 220	Calories from Fat 90
<hr/>	
% Daily Value*	
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 7g	2%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 3g	
Protein 26g	

製作方法：

1. 幹黃豆提前 8 小時用溫水泡發，可以早上上班之前準備，下班之後便可使用。
2. 牛肉焯水（冷水下鍋，水開後再煮 3 分鐘左右），撈出洗淨備用。
3. 另取一砂鍋，加水 8 杯，燒開後加入黃豆、牛肉、蔥、薑及所有醬汁調料。
4. 水再次燒開後，轉小火慢燉，一個半小時之後，加入春筍，攪勻，再燉 20 分鐘即可。

小貼士

1. 豆類是高纖維、低升血糖指數的食品。它們可以延長飽腹感的時間，降低膽固醇並且減緩餐後血糖升高的速度。

3.9 麵飯類

白米飯 White Rice / 糙米飯 Brown Rice

製作方法：白米或糙米洗淨，加水煮熟即可，不加任何調料。

1 杯熟的白米飯營養成分如下：

Nutrition Facts	
Serving Size (158g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 210	Calories from Fat 5
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat --g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 45g	15%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 0g	
Protein 4g	

1 杯熟的糙米飯營養成分如下：

Nutrition Facts	
Serving Size (195g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 220	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat --g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 45g	15%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 1g	
Protein 5g	

小貼士

1. 米飯煮熟後體積大約變成煮之前的 3 倍，1 杯熟米飯約需 1/3 杯幹的米。
2. 保證每天至少一半的糧食類食品屬於全穀（糙米，全麥麵包，全麥麵條等）。如果您不喜歡全穀食品的口感，可以嘗試把精米麵和全穀食品混合，比如 60% 的全麥麵包，或者糙米白米混合食用。

炒烏冬面 Stir-fried Udon

(四人份)

材料：

烏冬面 udon	2 杯
青椒 green pepper	2 個
胡蘿蔔 carrot	½ 杯
豬裡脊 pork loin	1 杯 (180 克)
菜籽油 canola oil	1 湯匙
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	1 瓣
生薑 ginger root	2 片
減鹽醬油 less sodium soy sauce	4 茶匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
醋 vinegar	1 茶匙

Nutrition Facts

Serving Size (229g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 220 **Calories from Fat 45**

% Daily Value*

Total Fat 5g **8%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 25mg **8%**

Sodium 350mg **15%**

Total Carbohydrate 29g **10%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 2g

Protein 15g

製作方法：

1. 烏冬面煮熟，撈出瀝乾備用。
2. 裡脊肉用清水浸泡 1 小時，去除血水，洗淨，切薄片。
2. 青椒、胡蘿蔔切片，蔥、薑、蒜切碎。
3. 量好醬油、料酒和醋，倒入同一個小碗中，備用。
4. 炒鍋燒熱，放油，放入蔥薑蒜爆香，倒入上一步量好的醬汁。
5. 火稍微調小，以防糊鍋，倒入裡脊肉和胡蘿蔔，翻炒 5 分鐘左右。
6. 放入青椒，再炒 3 分鐘左右。
7. 倒入煮好的烏冬面，翻炒均勻即可出鍋。

鮮蝦白菜雞蛋麵 Egg Noodles with Shrimp and Bok Choy

(兩人份)

材料：

雞蛋麵 egg noodles 40 克乾的 (煮熟之後 1 杯)

蝦，去皮 shrimp, peeled ½ 杯 (90 克)

白菜 bok choy 2 杯

小香蔥 green onion 1 根

生薑 ginger root 2 片

蒜 garlic 1 瓣

菜籽油 canola oil 1 茶匙

減鹽醬油 less sodium soy sauce 1 茶匙

Nutrition Facts

Serving Size (206g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 190 **Calories from Fat** 40

% Daily Value*

Total Fat 4.5g **7%**

Saturated Fat 0.5g **3%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 95mg **32%**

Sodium 210mg **9%**

Total Carbohydrate 23g **8%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 1g

Protein 14g

製作方法：

1. 雞蛋麵煮熟，撈出備用。
2. 白菜切段，蔥薑蒜切片。
3. 鍋燒熱，放油，蔥薑蒜爆香，倒入蝦和白菜，翻炒 2 分鐘，蓋上鍋蓋燜 3 分鐘。
4. 倒入雞蛋麵，攪拌均勻，即可出鍋。

番茄雞蛋烏冬面 Udon with Tomato and Egg

(兩人份)

材料：

烏冬面 udon	1 杯 (1 小袋, 大約 200 克)
番茄 tomato	1 杯
雞蛋 egg	2 個
小香蔥 green onion	1 根
菜籽油 canola oil	1 茶匙
食鹽 salt	$\frac{1}{16}$ 茶匙
水 water	$\frac{1}{2}$ 杯

Nutrition Facts

Serving Size (234g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 230 **Calories from Fat 70**

% Daily Value*

Total Fat 8g **12%**

Saturated Fat 2g **10%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 215mg **72%**

Sodium 370mg **15%**

Total Carbohydrate 28g **9%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 3g

Protein 11g

製作方法：

1. 鍋燒熱，放入一茶匙菜籽油，打入雞蛋，翻炒一分鐘，倒入切好的番茄，翻炒半分鐘，加水半杯。
2. 水燒開後，放入烏冬面，加 $\frac{1}{16}$ 茶匙食鹽，煮 5 分鐘左右即可出鍋（或根據包裝上的說明設定烹飪時間）。

小貼士

1. 烏冬面以及其他種類的麵條含鹽量可能較高，在購買時注意閱讀營養標籤，在烹飪和食用時儘量控制食鹽的添加量。

青椒扇貝烏冬面 Udon with Green Pepper and Scallop

(四人份)

材料：

烏冬面 udon	2 杯 (大約 400 克, 兩小包)
冷凍或新鮮扇貝 scallop	1 杯
青椒 green pepper	2 個 (2 杯)
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	3 瓣
生薑 ginger root	2 片
菜籽油 canola oil	½ 湯匙
食鹽 salt	¼ 茶匙
水 water	3 杯

Nutrition Facts

Serving Size (222g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 200 **Calories from Fat** 25

% Daily Value*

Total Fat 2.5g **4%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 25mg **8%**

Sodium 340mg **14%**

Total Carbohydrate 29g **10%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 2g

Protein 15g

製作方法：

1. 青椒切小塊，蔥、薑、蒜切碎。扇貝解凍，洗淨備用。
2. 鍋中放油，燒熱，放入蔥薑蒜爆香，接著放入青椒和扇貝，翻炒 2 分鐘。
3. 加三杯水，燒開後，放入烏冬面，加鹽 ¼ 茶匙，煮 5 分鐘即可（或根據烏冬麵包裝上的說明調整烹飪時間）。

中式秋葵蛤蜊義大利麵 Chinese-style Pasta with Clam and Okra (四人份)

材料：

秋葵 okra	2 杯
蛤蜊 clam	1 杯 (180 克)
小香蔥 green onion	1 根
蒜 garlic	1 瓣
生薑 ginger root	2 片
菜籽油 canola oil	1 湯匙
減鹽醬油 less sodium soy sauce	1½ 湯匙
醋 vinegar	1 茶匙
料酒 cooking wine	1 茶匙
乾的全麥義大利麵 whole wheat pasta	100 克(煮熟後 2 杯)

Nutrition Facts	
Serving Size (180g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 170	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 24g	8%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 1g	
Protein 11g	

製作方法：

1. 義大利麵煮熟，撈出，瀝乾備用。
2. 秋葵切片，蔥薑蒜切碎。
3. 量好減鹽醬油、料酒和醋，倒入小碗備用。
4. 炒鍋燒熱，放油，放入蔥薑蒜，爆香。
5. 蛤蜊和秋葵同時下鍋，翻炒 2 分鐘，加 1 杯水，煮 8 分鐘左右。
6. 倒入煮熟的義大利麵，攪勻，即可出鍋。

小貼士

1. 全麥義大利麵的升血糖指數相對較低，可以嘗試用其取代平時用的白麵條。

3.10 甜品與飲料

甜玉米牛奶 Sweet Corn Milk

(一人份)

材料：

新鮮或冷凍的玉米粒 sweet corn ½ 杯

2%乳脂率的牛奶 milk, 2%MF 1 杯

製作方法：

1. 將玉米和牛奶倒入杯中，用微波爐加熱 3 分鐘左右即可。

Nutrition Facts

Serving Size (326g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 190 **Calories from Fat** 50

% Daily Value*

Total Fat 5g **8%**

Saturated Fat 3g **15%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 20mg **7%**

Sodium 100mg **4%**

Total Carbohydrate 28g **9%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 15g

Protein 11g

小貼士

1. 盡量選用低脂奶製品，比如 1%、2%的牛奶或者低脂優酪乳。
2. 如果您傾向於飲用豆奶來代替牛奶，請選用加鈣和維生素 D 的豆奶來保證鈣質和維生素 D 的攝取。

微波蘋果和梨 Microwaved Apples and Pears

(一人份)

材料：

蘋果，中等大小 apple 半個

梨，中等大小 pear 半個

製作方法：

1. 將蘋果和梨洗淨，不去皮，切塊，擺在適用於微波爐的盤子中。
2. 將盤子放入微波爐，加熱 2 分鐘左右即可（也可用蒸鍋）。

Nutrition Facts

Serving Size (152g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 80 **Calories from Fat** 0

% Daily Value*

Total Fat 0g **0%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat --g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 0mg **0%**

Total Carbohydrate 22g **7%**

Dietary Fiber 4g **16%**

Sugars 15g

Protein 0g

小貼士

1. 相對於新鮮蔬果來說，在超市購買的蔬菜汁或果汁可能含糖量較高而膳食纖維較低，所以盡量食用新鮮蔬果，控制每日果汁飲用量在半杯以下。
2. 選擇水作為您的飲料首選。果汁或碳酸飲料可能會讓您在不经意间攝入過多卡路里。

香蕉草莓奶昔 Banana and Strawberry Milkshake

(一人份)

材料：

香蕉，中等大小 banana 半個
草莓，中等大小 strawberries 6 個（大約 ½ 杯）
牛奶 milk, 1% 半杯

製作方法：

1. 將所有材料倒入攪拌器，攪拌 10 秒鐘即可。

Nutrition Facts

Serving Size (253g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 130 **Calories from Fat** 15

% Daily Value*

Total Fat 1.5g **2%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg **2%**

Sodium 55mg **2%**

Total Carbohydrate 25g **8%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 17g

Protein 5g

小貼士

1. 嘗試加入多種莓類，比如藍莓、樹莓等，可以使口感更豐富。
2. 為了降低食物成本，您可以在新鮮蔬果成熟的季節購買，冷凍儲存以供日後使用。
3. 除了新鮮蔬果之外，您也可以選擇罐裝或者冷凍蔬果。如果您選擇罐裝食品，盡量選擇清水或果汁浸泡的，避免用糖漿浸泡的水果。

蘋果奶昔 Apple Milkshake

(兩人份)

材料：

蘋果 apple 2 個 (中等大的)

牛奶 milk, 2% 1 杯

製作方法：

1. 蘋果洗淨，不去皮，切塊。
2. 將蘋果和牛奶倒入攪拌機，攪拌 30 秒鐘即可。

Nutrition Facts	
Serving Size (267g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 25
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrate 25g	8%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 21g	
Protein 5g	

小貼士

1. 蘋果皮中含有豐富的膳食纖維和其他有益健康的植生素，製作奶昔的時候可以保留果皮。

香蕉葡萄果昔 Banana and Grape Smoothie

(兩人份)

材料：

低脂原味優酪乳 low fat plain yogourt ¾ 杯 (175 毫升)
香蕉，中等大小 banana 半根
無籽葡萄 seedless grapes 10 粒
水 water 半杯

製作方法：

1. 將水果、優酪乳和水倒入攪拌器，攪拌 10 秒鐘即可。

Nutrition Facts

Serving Size (206g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 90 **Calories from Fat** 0

% Daily Value*

Total Fat 0g **0%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 70mg **3%**

Total Carbohydrate 18g **6%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 15g

Protein 5g

小貼士

1. 奶昔可以幫助您增加水果攝入。嘗試用不同口味的優酪乳和冷凍水果製作不同口味的奶昔。

紅棗蓮子銀耳湯 Sweet Soup with White Fungi and Lotus Seeds (四人份)

材料：

銀耳/雪耳 white fungi	8 克 (泡發後大約 1 杯)
蓮子 lotus seeds	¼ 杯
紅棗 dates	8 個
冰糖 crystal sugar	20 克 (約 1 湯匙)
白砂糖 granulated sugar	1 茶匙
水 water	6 杯

Nutrition Facts

Serving Size (25g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 19g	6%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 15g	
Protein 1g	

製作方法：

1. 將銀耳洗淨，撕成小碎片，加 5 杯水浸泡一夜（8 小時）。
2. 蓮子去心，洗淨，加 1 杯水，浸泡一夜。
3. 紅棗洗淨，無需浸泡。
4. 將泡好的銀耳和蓮子放入電飯煲中，連同浸泡的水一起。
5. 煮 50 分鐘之後，加入紅棗和糖，再煮 10 分鐘，調到保溫檔，保溫 30 分鐘，即可。

小貼士

1. 可以用其他甜味劑代替糖，減低對血糖的影響。
2. 注意一日三餐有規律地飲食，再加上中間的零食，這樣可以幫助控制血糖水平，延長飽腹感時間，從而降低您想吃甜食的慾望。

附錄

測量單位轉換

體積單位轉換

茶匙/湯匙 (spoons)		杯 (cups)	
慣用測量	公制測量	慣用測量	公制測量
¼ 茶匙 (tsp / teaspoon)	1.25 毫升(ml)	¼ 杯 (4 湯匙/2 盎司)	60 毫升
½ 茶匙	2.5 毫升	⅓ 杯	80 毫升
1 茶匙	5 毫升	½ 杯	125 毫升
3 茶匙 =1 湯匙 (tbsp / tablespoon)	15 毫升	1 杯	250 毫升

重量單位轉換

慣用測量	公制測量
1 盎司 (ounce/oz)	28 克(grams/g)
4 盎司	115 克
1 磅 (16 盎司)	450 克