



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY



將軍澳醫院  
Tseung Kwan O Hospital



健康飲食好「煮」意食譜





# 目錄




前言 .....	3
「三高」知識你要知 .....	4-5
都市人的飲食問題 .....	6-7
預防三高方法 (健康飲食篇) .....	8



## 食譜



五彩豆腐蛋 .....	9
素咖喱炒飯 .....	10
清湯椰菜包 .....	11
金湯海鮮玉榴球 .....	12
西蘭花百合炒斑球 .....	13
翡翠伴綠 (六) 寶 .....	14
竹筴百花釀露筍 .....	15
意大利香草三文魚 .....	16
伴藜麥羽衣甘藍沙律 .....	16
牛油果菠蘿芝心蝦堡 .....	17
二白海帶瘦肉湯 .....	18



---

星級健康生活小貼士 .....	19
-----------------	----



# 前言

健康飲食是健康的基礎，同時有助抵抗疾病，減低患上疾病如心臟病、腦血管病、糖尿病、癌症等的風險。

「三高」（高血壓、高血糖、高膽固醇）問題在香港很普遍，甚至有年輕化的趨勢。想要控制「三高」，除了恆常運動外，健康飲食也是重要一環。

為促進西貢及將軍澳區居民關注及建立健康飲食習慣以預防「三高」，將軍澳醫院病人及社區關係部於2021年暑假期間於社區舉辦了「健康家庭好『煮』意」食譜設計比賽，提升大家對預防「三高」及健康飲食的興趣，並很高興邀請到名廚兼知名美食家梁文韜先生（韜韜），聯同將軍澳醫院內科顧問醫生及註冊營養師組成評審團，為參賽食譜作出評分及提供專業意見。

將軍澳醫院病人及社區關係部希望透過本刊物，提倡預防「三高」的意識及分享健康飲食的資訊，減少由「三高」引發的健康問題，食譜比賽的優異作品更收錄於本刊物內供大家參考，齊來品嚐健康美食！





# 「三高」知識你要知

「三高」又稱「代謝綜合症」，是香港十分普遍的慢性疾病。

## 🚰 高血壓

	收縮壓(mmHg)	舒張壓(mmHg)
理想血壓	低於120	低於80
前期高血壓	120-139	80-89
高血壓	140或以上	90或以上

### 症狀

高血壓一般沒有症狀，患者往往在出現併發症後才發現患病，所以高血壓常被稱為「隱形殺手」。不過，血壓太高也可引致眩暈、視線模糊不清、頭痛、疲勞和面部發紅等症狀，甚至引致出血性中風及突發性心臟病。若症狀持續，應盡早就醫接受檢查。

### 高危因素

- 攝取過多鹽分
- 肥胖
- 缺乏運動
- 吸煙
- 飲酒過量
- 睡眠不足
- 壓力
- 高血壓家族史
- 漸年長

## 🚰 高血糖

	空腹血糖值 (mmol/L)	飯後兩小時血糖值 (mmol/L)	糖化血色素/HbA1c (%)
理想血糖值	<5.6	<7.8	<5.6
糖尿病前期	≥5.6-<7.0	≥7.8-<11.1	≥5.6-<6.5
糖尿病	≥7.0	≥11.1	≥6.5

### 症狀

部分糖尿病者在患病初期或會出現以下症狀：

- 經常口渴
- 體重下降
- 傷口不易癒合
- 小便頻密
- 容易疲倦
- 皮膚瘙癢，女性或會出現陰部發癢的情況
- 感到飢餓
- 視力模糊

(亦有部分患者沒有上述症狀，因此建議定期檢查身體，避免延誤醫治。)

### 高危因素

- 漸年長
- 糖尿病家族史
- 不良生活習慣（缺乏運動、長期嗜高糖食物、吸煙等）
- 肥胖

## 高膽固醇

	總膽固醇 (mmol/L)	低密度脂蛋白膽固醇 (mmol/L)	高密度脂蛋白膽固醇 (mmol/L)
理想水平	低於5.2	低於3.4	高於1.0

低密度脂蛋白膽固醇會加速血管內脂肪聚積，增加患上冠心病的風險，故此俗稱「壞膽固醇」。相反，高密度脂蛋白膽固醇可預防血管閉塞和破裂，並能降低患上心臟病的風險，故此俗稱「好膽固醇」。總膽固醇同時包含「好膽固醇」和「壞膽固醇」，所以不宜處於過高水平。

### 症狀

高膽固醇初期毫無症狀，難以察覺，即使纖瘦人士也有可能患上，高膽固醇增加罹患心臟病、中風等心血管疾病的風險。

### 高危因素

- 高膽固醇家族史
- 不良飲食習慣
- 長期攝取高脂肪、高糖及高膽固醇的食物
- 肥胖
- 煙酒過多
- 缺乏運動
- 生活緊張



## 三高容易引致的疾病

與正常人群比較，「三高」患者增加患上以下疾病的風險：

- 心血管疾病
- 中風、心肌梗塞
- 心臟病
- 糖尿病
- 腎衰竭

上述資料只供參考，如有需要請諮詢醫護人員。





# 都市人的飲食問題

## 問題一

### 高糖飲品致肥元兇



坊間售賣的飲品糖份偏高，不知不覺增加了糖份的攝取。根據世界衛生組織於2015年發出的指引，建議成人和兒童的游離糖攝取量應減至每日能量總攝取量的百分之十以內。以每日攝取2000千卡能量的人為例，每日游離糖的攝取量應少於50克（即約10粒方糖）的份量。

\* 游離糖是指包括由生產商、廚師或消費者在食品中添加的單糖和雙糖以及天然存在於蜂蜜、糖漿、果汁和濃縮果汁中的糖分。

常見飲品	總含糖量（克） （以每100毫升計算）
罐裝汽水	10-13
紙包檸檬茶	8.3-13
果汁飲品	8.1-13
乳酸飲品	13-16
大豆飲品（豆漿）	7.2
即飲奶茶	6.9-7.1
即飲咖啡	6.4-10



#### 建議

- 每天飲用足夠清水和清茶
- 可選擇含糖量較少的有味飲品，例如「走甜」檸檬茶、檸檬梳打、低糖綠茶等



## 問題二

### 壓力與飲食

很多健康行為心理學研究指出，壓力大的人通常會選擇一些高脂和高糖份的食物，而吃小食的次數亦會增加，故此長期的壓力容易令人飲食過量，引致肥胖。

#### 建議

- 避免儲存過量的零食於家中及工作地方
- 將情緒壓力和食物脫鉤，避免以食物減壓，應以其他活動代替，例如做運動，與親友傾訴等



## 問題三

### 外出飲食陷阱

都市人生活繁忙，外出飲食的次數隨之增加，加上份量偏多，容易吸取過量的脂肪及熱量。以一個低運動量成年人為例，每份正餐約需400至800卡路里及不多於3至5茶匙油。

#### 建議

- 選擇多菜少肉的配搭，每餐至少有半碗至1碗的蔬菜
- 避免隱形卡路里，不少醬汁含高鹽分或脂肪，因此避免用汁拌飯，亦可要求少放醬汁或醬汁另上
- 做個精明消費者，不妨向餐廳提出合理的要求，例如減少食物份量或少油





# 預防三高方法 (健康飲食篇)

## 怎樣才是健康飲食？

- ✓ 食物的選擇要多元化，避免偏食
- ✓ 多吃蔬菜和水果類食物
- ✓ 吃適量的奶類、肉、魚、蛋及代替品（包括乾豆）
- ✓ 減少進食高油、鹽、糖、動物性脂肪或經醃製和加工的食物
- ✓ 每天飲用足夠的流質飲品（包括清水、清茶和清湯等）
- ✓ 飲食要定時和定量



### 烹調注意事項

- 減少攝取脂肪／油
- 多選用低脂食材
- 烹調前去除可見的動物脂肪和皮層
- 選用健康植物油煮食，如芥花籽油、花生油、粟米油等
- 使用易潔鑊以減少用油量，或利用隔油壺隔去部分油分
- 多採用蒸、燜、燉、灼、焗、少油快炒、上湯浸等少油烹調方法



### 調味材料選取

- 調味宜清淡
- 選用天然調味料，如薑、蔥、蒜頭、胡椒粉和香草等，減少用鹽及其他含鈉質的調味料，包括豉油、雞粉、味精等
- 減少使用含糖分的調味料，如老抽、海鮮醬、蠔油、茄汁等

### 增加膳食纖維

- 菜式以蔬菜為主，肉類為輔
- 多選用豆類或菇菌類作配料，如紅腰豆、豆角、雲耳、冬菇等，亦可考慮以水果入饌
- 用紅米、糙米代替部分白米





以下是「健康家庭好『煮』意」食譜設計比賽，由西貢及將軍澳區居民創作且獲評分最高的10款菜式，大家可有興趣試一試？

## 五彩豆腐蛋



### 材料 (4人份量)

硬豆腐	2磚
雞蛋	2-3隻
紅椒及黃椒	各半隻
紫洋蔥	1個
小雲耳	20隻
秋葵	12條
蘆筍	12條
車厘茄	12粒



### 調味

胡椒粉	半茶匙
幼鹽	半茶匙
豆粉	1湯匙
麻油	半茶匙
生抽	3/4湯匙



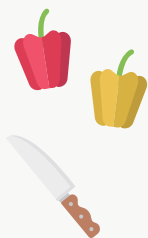
### 步驟

1. 預先白灼蘆筍及秋葵
2. 把紅椒、黃椒、紫洋蔥、蘆筍及小雲耳切粒
3. 硬豆腐搗碎後，放入雪櫃半小時後倒去多餘水份，並加入鹽、胡椒粉及豆粉作調味；將切好的材料及雞蛋加進硬豆腐內
4. 隔水蒸10至15分鐘
5. 加入車厘茄、蘆筍及秋葵作裝飾
6. 按個人口味加入少許生抽及麻油

### 評審團有Say

- 用了五種彩虹顏色的蔬菜，含有多種抗氧化物，有助消除身體新陳代謝產生的自由基，減低血管老化發炎的機會
- 硬豆腐有豐富的鈣質及異黃酮素，有助控制血壓及降低血液中的壞膽固醇
- 建議減少1/2至2/3份量的鹹調味料，選擇添加天然香料以增加味道，加入魚肉以提升口感亦是不錯的選擇

# 素咖喱炒飯



## 材料



## 調味



豆乾	1件
白椰菜花	半個
紅椒	半隻
黃椒	半隻
紫洋蔥	半個
秋葵	6條
車厘茄	6粒
鷹嘴豆	半罐
乾蔥頭	2粒
蒜頭	2粒
薑	2片

咖喱粉	1湯匙
紅椒粉	1湯匙
黃薑粉	1湯匙
植物油	少許



## 步驟

1. 把所有材料切粒
2. 略煎豆乾粒，撈起備用
3. 慢火炒香洋蔥粒，加入乾蔥粒，爆香蒜粒，撈起備用
4. 炒白椰菜花2分鐘加入其他雜菜炒熟，然後加入鷹嘴豆炒勻
5. 蓋鍋煮2分鐘
6. 分幾次加入咖喱粉、紅椒粉、薑黃粉下鍋炒勻，然後關火
7. 最後全部材料放入鍋再炒勻

## 評審團有Say

- 以椰菜花代替白飯，是較低碳水化合物及低卡路里之選，椰菜花亦有豐富的纖維，有助提升飽肚感及穩定血糖
- 加入了豆乾及鷹嘴豆作為素食的蛋白質來源，配搭均衡
- 這菜式沒有加入鹹調味料，以天然香料調味，可減少鈉質攝取，有助控制血壓

# 清湯椰菜包



## 材料

大椰菜葉	10塊
雞胸肉	300克
紫洋蔥	1個
紅蘿蔔	1條
小紅椒	4隻
冬菇	6粒
麥皮	2湯匙
水	500克
白棉繩	約5呎



## 調味

胡椒粉	1茶匙
植物油	半茶匙
幼鹽	半茶匙



## 製作餡料

將雞胸肉、紫洋蔥、紅蘿蔔、小紅椒、冬菇切粒，並加入麥皮及調味拌勻



## 製作椰菜包

先將椰菜葉鋪在碟上並放上兩匙餡料，重複此步驟直到放第三層餡料，最後用白棉繩綁實



## 步驟

把剩餘的蔬菜粒例如椰菜硬莖部份、紅蘿蔔片、冬菇粒及洋蔥粒全放入鍋加水煮滾成清湯，然後將椰菜包放入湯煮20分鐘

## 評審團有Say

- 菜式含豐富蔬菜，增加攝取膳食纖維，幫助提升飽肚感及控制體重
- 用麥皮來代替澱粉，添加的水溶性纖維有助降低壞膽固醇
- 紅蘿蔔含有胡蘿蔔素，是抗氧化營養素的一種

# 金湯海鮮玉榴球



## 餡料

蝦	200克
帶子	200克
蜆	200克
三色椒	各1隻
西蘭花	3棵
馬蹄	250克
小蕃茄	1盒
蝦米	10粒
洋蔥	1顆



## 配料

雞蛋	6隻
南瓜	250克
瑤柱上湯	1盒
馬鈴薯	300克
蔥	適量
薑	適量
蒜	適量
生粉	適量



## 步驟

1. 將玉榴球內的餡料包括蝦、帶子、蜆、三色椒、洋蔥及小蕃茄切粒
2. 炒香薑、蔥、蒜頭後，加入其他餡料，撈起備用
3. 煎蛋皮：加少許生粉於蛋液煎，煎至金黃色並有蛋焦香
4. 然後將餡料包進蛋皮內，再用蔥包住封口，做成石榴形狀
5. 金湯：用西式做法，先煮軟南瓜，再用攪拌器打碎，如想質地濃厚可加薯仔；把瑤柱上湯倒在煮爛的南瓜茸上面並加熱
6. 最後鋪上煮好的金湯及西蘭花



## 評審團有Say

- 以海鮮取代肉作蛋白質來源，是較低飽和脂肪的選擇，減低血液中壞膽固醇過高的機會
- 可考慮使用新鮮腐皮代替煎蛋皮，腐皮等黃豆製品含有豐富的異黃酮素，研究顯示有助減低患上心血管疾病的風險
- 注意金湯用上南瓜及馬蹄，患血糖異常及糖尿病人士在安排餐單時應留意當中的碳水化合物含量

# 西蘭花百合炒斑球



## 材料



## 調味



西蘭花	250克
紅蘿蔔	半個
鮮百合	2個
蒜頭	2瓣
石斑肉	300克

紹興酒	1湯匙
薑蓉	1湯匙
生粉	3茶匙
胡椒粉	1/4茶匙
鹽	少許
油	少許



## 步驟

1. 放西蘭花入鹽水浸洗15分鐘，石斑魚洗淨後加入鹽、胡椒粉、薑蓉和1茶匙生粉醃30分鐘，鮮百合和紅蘿蔔切片
2. 水滾後加1茶匙鹽，放入西蘭花，2分鐘後把西蘭花撈起備用
3. 加入少量油，然後用中火將石斑肉炒至8成熟撈起備用
4. 加入少量油及蒜蓉在鑊中，用中火將西蘭花、紅蘿蔔和百合一起炒2分鐘
5. 再加石斑肉快炒，倒上芡汁，炒勻即可上碟

## 評審團有Say

- 可考慮選用一些含有奧米加三脂肪酸的深海魚例如銀鱈魚或比目魚，奧米加三脂肪有助減低血管堵塞的機會
- 加入了一些常見的天然香料如蒜頭、薑和胡椒粉，減少使用高鈉的調味品
- 考慮選用菇片代替紅蘿蔔，口感更佳之餘，另含有更豐富的水溶性纖維，有助降低壞膽固醇



## 翡翠伴綠（六）寶



### 材料

蝦	4隻
香菇	3粒
洋蔥	半個
椰菜花	30克
芥菜	30克
青瓜	半條



### 調味

蒜頭	2瓣
薑	3-4片
鹽	少許
油	少許



### 步驟

1. 準備材料（蝦仁、香菇、洋蔥、椰菜花、芥菜、青瓜）並切粒備用
2. 熱鍋少油，炒香蒜頭和薑，再加入蝦，炒至8成熟，盛起備用
3. 倒入香菇翻炒，加入椰菜花，再加入芥菜及青瓜，然後加入洋蔥
4. 最後把炒好的蝦仁一起倒入鍋裡翻炒，鹽少許調味



### 評審團有Say

- 使用了不同顏色的蔬菜，如：綠色的芥菜及青瓜，紫色的洋蔥，啡白的椰菜花及香菇，有助攝取多種抗氧化物，減低體內自由基，保護心血管健康
- 不妨再加入紅色、橙黃色的蔬菜，集成五種彩虹色的抗氧化物，更添吸引力

# 竹筴百花鑲露筍



## 材料

竹筴	數條
露筍	數條
鮮蝦	1斤
蛋	1隻
蕃茄	1個（裝飾用）



## 醃料

鹽	少許
胡椒粉	少許
生粉	2茶匙
蛋白	半隻



## 調味

上湯 ..... 少許用作打芡



## 步驟

1. 鮮蝦洗淨去殼挑腸，用毛巾吸乾水分，用刀拍扁，刀背剝數下，蝦肉放在碗內加入醃料，用筷子攪至起膠，放入雪櫃冷藏20分鐘待用
2. 竹筴浸軟，竹筴及露筍汆水後用毛巾吸乾水，然後裁好大細
3. 把蝦膠包裹露筍中間，將竹筴包着蝦膠，卷好後排放在碟內
4. 大火蒸約3-4分鐘，再用上湯打芡，淋在蝦卷上，用蕃茄皮卷成玫瑰花狀作拌碟



## 評審團有Say

- 比較起紅肉，鮮蝦含有奧米加三脂肪酸及較少的飽和脂肪
- 蘆筍含有豐富的纖維及抗氧化物，可考慮增加份量

# 意大利香草三文魚 伴藜麥羽衣甘藍沙律



## 材料

三文魚	200克	橄欖油	3湯匙	海鹽	適量
藜麥	200克	意大利黑醋	1湯匙	黑胡椒	適量
杏仁片	100克	意大利香草	適量		
羽衣甘藍	100克				



## 步驟

1. 預備沸水800毫升，加入1茶匙鹽和1顆蒜頭，水滾後加入藜麥，煮約20分鐘，瀝乾備用
2. 把羽衣甘藍切成小塊，放入冰塊浸泡約15分鐘，瀝乾備用
3. 預熱焗爐攝氏170度，烘杏仁片至金黃色取出
4. 把三文魚用冰水輕輕沖洗，印乾去皮，以海鹽、黑椒、意大利香草調味
5. 熱鑊並加入少量橄欖油，慢煎三文魚，每邊煎大約1-1.5分鐘至金黃色即可
6. 製作油醋汁：把3湯匙橄欖油和1湯匙意大利黑醋混合，加入少量鹽調味
7. 以油醋汁調拌藜麥和羽衣甘藍，放上三文魚，並加入杏仁片

## 評審團有Say

- 三文魚含有奧米加三脂肪酸，可減少血塊形成及血管堵塞的機會
- 杏仁含有豐富的單元不飽和脂肪、鎂、葉酸及膳食纖維，有助降低壞膽固醇及減低心血管疾病風險
- 可考慮選用脫脂或低脂牛奶，以低溫慢煮方式烹調三文魚，令肉質更嫩滑

# 牛油果菠蘿芝心蝦堡



## 蝦堡材料

蝦仁	200克
鹽	1/8茶匙
黑胡椒碎/胡椒粉	少許
低脂原味芝士粒	1粒
日本清酒	1茶匙
燕麥糠	2湯匙
雞蛋	1隻
油	1茶匙



## 高纖沙律醬材料

牛油果	1個
紫洋蔥	1/4個
蒜頭	3瓣
青檸(榨汁)	半個
鹽/黑椒碎	少許
菠蘿汁	適量
辣汁	10滴



## 其他配料

全麥餐包	2個
新鮮菠蘿	2片
沙律生菜	2-4大片



## 步驟

1. 將蝦仁剝成茸，加入鹽、黑胡椒碎，攪拌至有黏性，加入日本清酒，拌勻後將蝦肉混合，撻10數次至起膠狀態，冷藏1小時成蝦膠
2. 將菠蘿汁煮滾，再以中火煮至稠密，放涼
3. 紫洋蔥及蒜頭切幼粒，炒香至金黃色，放涼
4. 將牛油果壓成茸，加入炒好的材料，再根據自己口味加入調味，攪勻成牛油果沙律醬，冷藏15分鐘
5. 將芝士粒切半，將已雪藏好的蝦膠分成2份，按扁包入芝士粒，再搓圓成漢堡狀，成蝦堡
6. 雞蛋打勻，將蝦堡放入蛋漿，再沾滿燕麥糠
7. 烘熱鑊，下油先煎熟蝦堡(挺身)，再煎香蝦堡表面，盛起
8. 將全麥餐包切開，烘香至稍為脆身
9. 組合漢堡：放生菜、蝦堡、菠蘿片、牛油果沙律醬至餐包內



## 評審團有Say

- 全麥麵包含有豐富纖維，有助穩定血糖
- 關注血糖人士可按自身碳水化合物需要，用一片或兩片麵包製作漢堡
- 牛油果含有單元不飽和脂肪，有效減少血液中的壞膽固醇
- 可考慮剔除日本清酒及辣椒仔，較適宜長幼食用

## 二白海帶瘦肉湯



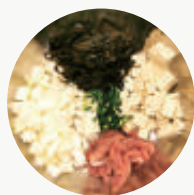
### 材料 (3人份量)

海帶	30克
豆腐	1磚
冬瓜	50克
瘦肉	50克
清水	500毫升



### 調味

油	少許
鹽	少許
胡椒粉	少許
蔥	少許



### 步驟

1. 海帶、豆腐、冬瓜及瘦肉洗淨備用
2. 冬瓜去皮切粒，豆腐切粒，瘦肉和海帶切絲
3. 先將瘦肉熱油下鍋，再放入冬瓜炒3分鐘
4. 加入500毫升的熱水煮滾，加入豆腐，再加入海帶
5. 加少許蔥、鹽和胡椒粉作調味



### 評審團有Say

- 海帶含有水溶性纖維以及豆腐含有異黃酮素，都是有助減低患上心血管病風險的營養素
- 留意此三人份量食譜中的食鹽，應限制在半茶匙左右
- 可以考慮將冬瓜去皮磨茸，加入少量蛋白，提升口感和味道





## 星級健康生活小貼士

「健康家庭好『煮』意」食譜設計比賽的星級評判梁文韜先生（韜韜），除了廚藝了得，亦是香港知名飲食節目主持。一向以龐大身形令人留下深刻印象的韜韜，近年為健康著想積極減重，成功由325磅減到195磅，減重後能有效控制三高，從而減低患上慢性疾病的風險。

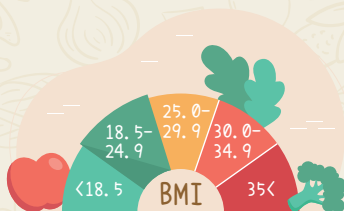


韜韜向大家分享實踐健康生活的心得，建議從飲食習慣入手，減少進食高脂肪及糖份高的食物，同時堅持每天亦要做適量運動，韜韜指減重最重要的是要保持恆心及毅力。

預防「三高」無捷徑，除了注重飲食習慣，亦要在生活上多方面留意及配合，才能保障健康。

- 1 實行健康飲食
  - 家族成員中若有心血管疾病的相關病史，更應特別注意飲食並定期檢查身體
- 2 保持理想體重
  - 亞洲成年人的適中體重指數（BMI\*）為18.5至22.9
- 3 恆常運動
  - 成人每星期應進行最少150分鐘（2.5小時）中等強度的帶氧體能活動
- 4 作息定時
- 5 切勿吸煙
- 6 限制飲酒
- 7 保持情緒樂觀、心情開朗

\*BMI即是Body Mass Index計算方法是：
$$\frac{\text{體重（公斤）}}{\text{身高（米）}^2}$$



# 預防三高你要知

● 高血壓 ● 高血糖 ● 高膽固醇

健康飲食好「煮」意食譜

## 鳴謝

名廚兼知名美食家梁文韜先生（韜韜）  
將軍澳醫院內科部  
將軍澳醫院營養部

## 資料來源

衛生署衛生防護中心網頁  
食物環境衛生署食物安全中心網頁  
醫院管理局「智友站」  
健康家庭好「煮」意食譜設計比賽作品及評審團意見

將軍澳醫院病人及社區關係部編製  
2022年3月

本刊物為非賣品  
版權所有，未經授權，不得翻印