


在家中煮食是一種獲取健康營養的方式，可幫助我們提高免疫力，抵抗有害病菌。


以下是健康煮食的貼士：




## 健康飲食法則




- 增加食用不同顏色的蔬菜和水果，確保攝取各種營養。



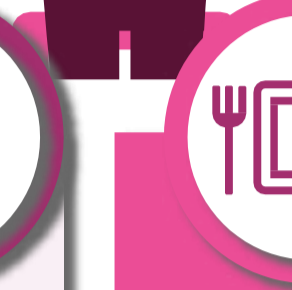
- 適量的均衡飲食。



- 留意零食的攝取量，需要時選擇較健康的零食進食。




- 保證全日定時、足量飲水。



- 確保攝入足夠的膳食纖維，如全穀物、豆類及蔬菜。

## 煮食貼士






### 煮食要精明

- 選擇自己可以處理的菜式。
- 不妨考慮煲仔菜，這類菜式營養均衡，包含穀物、蛋白質及蔬菜，而且製作方式簡單。

### 選擇健康煮食方式

- 減少油炸及其他需要大量用油的煮食方式。
- 使用更健康的煮食方式，如白灼、燒烤、烘焙、快炒或蒸煮。



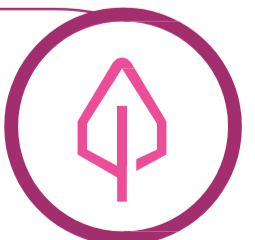


### 使用健康配料

- 煮食時少放油、鹽及糖，盡量食用瘦肉。

### 使用天然香草和香料

- 香草和香料可以代替鹽、糖及油為菜餚調味，酸橙或檸檬汁亦是不錯的調味食材。



資料來源：

The Star - Tips for healthy eating and cooking at home during the MCO