糖尿病飲食系列–外食技巧

火鍋

✧ 火鍋湯底以清湯、少調味料或低油為宜。食材宜選用時鮮蔬菜、海鮮、豆腐及瘦肉。少用丸類與火鍋餃等加工製品。

✧ 調味料要適量選用，以醬油、白醋、檸檬汁、蘿蔔泥等取代沙茶醬，可減少熱量攝取。

✧ 不適合挑選壽喜鍋，因湯頭內有添加糖。

✧ 飲品選用白開水、無糖茶類為宜。

✧ 主食應注意控制份量，如鍋內有冬粉、南瓜、芋頭等食材，應減少飯量食用。

諮詢專線：（03）3613141 轉 6096
營養課製 114.12