

## 糖尿病飲食系列-外食技巧

## 中式餐點

## ◎ 中式自助餐、麵點

1. 蒸、煮、烤、燉、燻、涼拌的食物較適合。
2. 沾粉或勾芡黏稠的菜式不適合。
3. 碎肉製品，加工食品如火腿、香腸或其他不明成份的食物不宜。油炸之肉類應去皮後食用。
4. 可多選擇青菜類以增加飽足感，但需將湯汁瀝乾或用白開水把菜濾過。
5. 糖醋、茄汁、醋溜類菜式儘量避免選用。
6. 選用清湯替代濃湯或高湯。若選擇勾芡之羹湯，宜減少當餐主食份量，一碗羹湯約有半份主食。所以勿將湯汁泡飯吃。
7. 炒飯與炒麵因吸油量大，青菜份量少，建議搭配燙青菜、涼拌小黃瓜、海帶，以達到飲食均衡之目的。

## ◎ 中式酒席

1. 由於酒席時間往往會拖延，赴宴前可先吃些高纖食物墊胃。
2. 瓜子、花生、松子、腰果、核桃等堅果類，含油脂量高最好不要吃。
3. 豬肝、腰花、魚卵、蟹黃等膽固醇高的食物應避免。
4. 果汁及汽水儘量避免飲用，可用無糖烏龍茶或白開水及低熱量的飲料替代。
5. 可每兩道菜選一種吃就好，若是分成小盤裝的食物，不要照單全收。

## ◎ 中式自助餐、麵點



1. 蒸、煮、燉、涼拌 (OK!)



3. 去皮食用，避加工肉品

6. 清湯取代羹湯  
(1碗羹湯~半碗飯)，勿泡飯！

2. &amp; 5. 少吃沾粉、勾芡、糖醋、茄汁



4. 青菜多吃，瀝乾或過水



7. 炒飯麵需搭配青菜、涼拌菜

## ◎ 中式酒席



2. 堅果油脂高 (少吃!)



3. 內臟、蟹黃 (膽固醇!)



4. 選無糖茶或水



1. 赴宴前墊胃 (高纖!)



5. 每兩道選一道，不照單全收

