

# 吃得對!

營養與飲食學會提供的食物、營養和健康小訣竅

## 成功進餐的小訣竅

在家準備食物可以是一種很好的方式，既能省錢，又能發揮創意，還能保持健康的飲食習慣。然而，對於很多人來說，烹飪也是一個挑戰。

只要掌握一些小訣竅和工具，在家做飯對每個人來說就會變得更加簡單！

### 儲備充足的食物儲藏室

如果你有些日子沒有時間準備飯菜，或者突然有客人來訪，當你要做飯的時候，一個儲備充足的食物儲藏室可以替你減輕一些壓力。準備好以下的食物，可以快速、簡單地製作菜餚。

#### 保質期長的产品

- 乾豆或罐頭豆、豌豆和小扁豆(如黑豆、鷹嘴豆、芸豆、白豆和斑豆；綠豆、黃豆或豌豆和小扁豆)
- 不加鹽的罐頭蔬菜（如番茄丁、豌豆、青豆、玉米等）
- 全穀物（如糙米，藜麥，燕麥，小米和全麥麵食）
- 袋裝或罐頭魚和雞肉
- 橄欖油、芥花籽油或其他植物油
- 乾香草和香料

#### 冷凍食品

- 蔬菜（例如西蘭花，花椰菜，胡蘿蔔和孢子甘藍）
- 水果（例如漿果，櫻桃和香蕉）
- 全麥比薩麵團
- 冷凍家禽或海鮮



### 投資於合適的工具上

雖然你可以即興發揮，但以下的廚房工具可以讓你在廚房工作得更輕鬆。

- 烤盤和烤鍋
- 湯鍋，平底鍋和煎鍋
- 鉗子和鍋鏟
- 開槽勺和攪拌勺
- 隔熱墊和毛巾
- 筐籬或濾網
- 各種尺寸的攪拌碗
- 生和熟食分開的砧板
- 量杯和湯匙
- 廚師刀和蔬菜削皮器

## 請勿緊張

你不需要成為大廚，也能做出美味又營養的食物。

你無需食譜也能製作健康美味的飯菜。

例如：

- 炒菜焗魚飯
- 黑豆蔬菜捲餅
- 芝士炒蛋、莎莎醬 (Salsa) 和全麥吐司

如果你沒有食材，可以嘗試用類似的食材代替。

- 做黑豆漢堡，但黑豆吃光了嗎？可以試試用斑豆代替。
- 做義大利麵卻忘了醬料？將罐裝番茄、橄欖油和香草調味料拌在一起，以提升味道。
- 做辣豆醬(Chili)、馬鈴薯和焙烤食品時，如果你缺少酸奶油，可以嘗試用純希臘酸奶代替。
- 做燉菜和湯時，如果你缺少西蘭花，可以嘗試用花椰菜代替。



## 混合與搭配

這些可能已經在你手旁邊的簡單食品搭配：

- 全麥義大利麵配鷹嘴豆和罐裝番茄，用羅勒調味，配上用微波爐翻熱的急凍蔬菜。
- 藜麥配黑豆、玉米和甜椒，用橄欖油和青檸汁調味。
- 沙拉配生菜，水煮蛋，金槍魚/鮪魚，番茄和橄欖，並加入少許橄欖油和醋。
- 使用烤或焗雞肉，低鈉肉湯，蔬菜和糙米做湯。

在以下網站搜尋更多健康飲食提示：

[eatright.org](http://eatright.org)

[kidseatright.org](http://kidseatright.org)

[choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov)

如需尋找適合你的註冊營養師，以及想知道更多食物和營養資訊，請瀏覽以下網站：[eatright.org](http://eatright.org)。

**eat right<sup>®</sup>** Academy of Nutrition and Dietetics

營養與飲食學會是世界上最大的食品和營養專業人員組織。該學會致力於通過研究、教育和宣傳來改善健康狀況，並促進營養學的專業發展。

本資訊由以下人員/機構提供：