

9個健康貼士

去到外地面對琳瑯滿目的地道美食，的確難忍食慾，大多抱着吃埋今餐先算的心態。其實人胃口有限，而各種美食當中必有一些較為健康的，不想去五日旅行肥十磅，就要聽聽周明欣的9個旅遊飲食貼士：



英國註冊營養師
周明欣

- 1 永遠點最小份
- 2 與朋友分享食物
- 3 多選釀豆腐，星洲的釀豆腐是用新鮮魚蓉釀入豆腐和多種蔬菜，可選清湯底或者跟少量甜醬乾吃。
- 4 雜菜飯是另一款可以多點的美食，常見的雜菜飯可選配燜豬肉、煮魚、蒸雞、豆腐、炒菜等，伴白飯。
- 5 主食多選白飯代替雞油飯及椰漿飯，以減低飽和脂肪量。如光顧貼有「健康之選」(Healthier Choice)標籤的，會自動奉上糙米飯或糙米粉。
- 6 點辣椒蟹，可要求醬汁另上。
- 7 盡量多飲清水，因為街邊小販攤檔飲品含大量糖。
- 8 星洲街頭有很多水果檔，新鮮切好獨立包裝的水果片是最佳小吃。
- 9 多用酒店泳池，及盡量多步行，以消耗卡路里！



小心棕櫚油

遊客的熱門進餐地點，很多時是大牌檔式的美食中心、商場的美食廣場、街頭小吃檔等，惟大家要注意的是，大牌檔的煮食油是棕櫚油(圖左)，含高飽和脂肪及反式脂肪，進食後會提升血液內的壞膽固醇，所以大家要小心。

「幸好近年該國衛生部門推行健康飲食文化，鼓勵食肆使用含豐富單元不飽和脂肪的煮食油，代替棕櫚油，並為奉行健康煮食法的食肆提供A Mark，大家可認住。」周明欣說。



「健康」logo。
光顧大牌檔，記得認住這個



熱門美食營養表

去旅行，最緊要盡情兼吃得開懷，總不能樣樣食物的熱量都計住算住，為方便大家，周明欣為大家列出二十款美食的營養資料，大家可以按照自己的熱量及營養需要，吃你最想吃的吧！

雞飯		雞油飯		椰漿飯		炒粿刀		炒蘿蔔糕		福建蝦麵		喇沙		蕉葉椰漿飯		肉骨茶		辣椒蟹	
每份重量	382克	295克	250克	384克	295克	442克	540克	210克	458克	797克									
熱量	607卡路里	466卡路里	474卡路里	744卡路里	493卡路里	522卡路里	591卡路里	494卡路里	324卡路里	565卡路里									
總脂肪	23克	8克	9克	38克	35克	19克	32克	14克	23克	34克									
飽和脂肪	8.7克	2.6克	6.3克	29.2克	7.3克	18克	17.8克	7.6克	9.4克	15.6克									
蛋白質	25克	6克	8克	23克	69克	133克	58克	13克	28克	45克									
碳水化合物	75克	93克	92克	76克	234克	133克	81克	80克	0克	20克									
纖維	2克	5.9克	1.3克	7.3克	4.4克	7克	6.5克	6.5克	0克	0克									
膽固醇	47毫克	24毫克	0毫克	234毫克	109毫克	133毫克	81毫克	76毫克	153毫克	587毫克									
鈉質	1,287毫克	820毫克	430毫克	1,459毫克	1,289毫克	1,423毫克	1,588毫克	838毫克	1,316毫克	2,139毫克									
糖	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—									

遊星洲



健康搵食秘笈

香港人最喜歡到東南亞旅遊，星馬泰是首選，但由於近年菲律賓黑色旅遊警示未除，泰國局勢又經常不穩定，新加坡成為港人旅遊熱點！

旅遊第一大節目當然是大啖美食，卻陷阱處處，不知不覺吃下大量脂肪及有損健康的食物。為免大家旅遊後增磅增血脂，今期就由營養師周明欣傳授大家遊星洲的健康飲食秘笈！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：林彥博

多元文化 多元美食

曾於新加坡任職的營養師周明欣說，新加坡是一個多元文化國家，由華人、馬來人、印度人及高加索人組成，故飲食文化亦是由這四個種族組成，故在新加坡可以嘗盡中、印、馬來及高加索美食，最受遊客歡迎的包括——



肉骨茶



板麵

- 中 菜：**辣椒蟹、海南雞飯、肉骨茶、板麵、炒蘿蔔糕、薄皮卷、福建麵、咖喱魚頭、喇沙、魚頭米粉、釀豆腐、咖央多士
- 馬來菜：**Rojak (雜錦沙律)、沙爹、米糕、加多加多、爪哇麵、椰漿飯、Otak-otak (鯉魚包)、Rendang (乾咖喱牛肉)
- 印度菜：**Roti Prata (印度煎餅)、Murtabak (印度煎麵包)、黃薑飯

高卡、高飽和脂肪，宜多人分享及少吃咖喱汁



咖喱魚頭

每份重量	1321克
熱量	1,183卡路里
總脂肪	77克
飽和脂肪	51.6克
蛋白質	77克
碳水化合物	42克
纖維	15.7克
膽固醇	381毫克
鈉質	4,073毫克
糖	—



印度煎餅

70克
209卡路里
7克
2.9克
5克
32克
1.7克
1毫克
386毫克
—



魚蓉釀毛茄

72克
15卡路里
0克
0克
3克
0克
1克
3毫克
100毫克
—



魚蓉釀辣椒

48克
24卡路里
0克
0克
3克
0克
5克
9毫克
213毫克
—



雞肉沙嗲

10克
24卡路里
1克
0.2克
3克
2克
0克
10毫克
26毫克
—



認菜名點美食

新加坡食肆餐牌上的食物名稱是英文拼音，我們要吃得健康，就要先學懂以下名稱：

食物種類

nasi=白飯
mee=黃麵條
roti=麵包
ikan=魚
ayam=雞
lemek=椰子
goring=炒

咖啡類

Kopi=咖啡（加入煉奶）
Kopi-C=咖啡（加入花奶及糖）
Kopi-C-kosong=咖啡（加入花奶走糖）
Kopi-O=黑咖啡（加入糖）
Kopi-O-kosong=黑咖啡/齋啡
Kopi-siu-dai=咖啡少糖

茶類

Teh=奶茶（加煉奶）
Teh-C=奶茶（加入花奶及糖）
Teh-C-kosong=奶茶（加入花奶走糖）
Teh-O=茶（走奶跟糖）
Teh-O-kosong=茶（走奶走糖）
Teh halia=薑茶
Teh-siu-dai=奶茶（少甜）



羊肉沙嗲

每份重量	11克
熱量	31卡路里
總脂肪	1克
飽和脂肪	0.6克
蛋白質	3克
碳水化合物	2克
纖維	0克
膽固醇	12毫克
鈉質	32毫克
糖	—



紅豆冰

502克
256卡路里
1克
0克
6克
58克
19.6克
0毫克
0毫克
—



斑蘭雪芳蛋糕

41克
135卡路里
7克
3.2克
3克
15克
0.9克
43毫克
74毫克
9克



九層糕

30.9克
147卡路里
10克
6.5克
2克
11克
0.4克
69毫克
99毫克
—



咖央

100克
315卡路里
12克
8.9克
4克
47.8克
1.1克
114毫克
41.8毫克
43.3克

（碎冰、粟米、紅豆、椰果、棕櫚籽、啫喱及花奶）