

Green & Healthy Cooking Tips

環保健康煮食小貼士



煤氣
Towngas



MIX
Paper from
responsible sources
FSC® C114687

低碳Action! Facebook



低碳Action!網站



揀選環保及健康食材的要點

TIPS



本地出產

營養素會隨運送的時間增加而減少，運輸距離愈長，消耗的能源也愈多，增加溫室氣體排放。

不時不吃

可避免種植時農藥、肥料過度使用，並減少因儲藏過久而流失部分營養素。



天然食材

可減少食用化學品及減少經化學處理而流失的部分食物營養素。



多菜少肉

有助減低患上癌症的風險，也可減少飼養畜牧所產生的溫室氣體。



餐不過量

過量進食容易引致肥胖問題，增加相關疾病的風險，按自己所需的份量購買食材，可避免產生廚餘

選用有環保認證(如有機或有可持續發展認證)的食材，減少環境污染。



不同煮法比較



溫度 (C): ~100

時間: 中等

相對健康: ★★★★★★

相對環保: ★★★



溫度 (C): ~160-240

時間: 短

相對健康: ★★★★★

相對環保: ★★★★★★



溫度 (C): ~100

時間: 中等

相對健康: ★★★★★★

相對環保: ★★★★★



溫度 (C): ~150-200

時間: 短

相對健康: ★★★

相對環保: ★★★★★★



溫度 (C): ~80-100

時間: 長

相對健康: ★★★★★★

相對環保: ★★



溫度 (C): ~150-230

時間: 長

相對健康: ★★★★★★

相對環保: ★★



溫度 (C): ~150-230

時間: 中等

相對健康: ★★★★★

相對環保: ★★★★★★



溫度 (C): ~160-200

時間: 短

相對健康: ★

相對環保: ★★★★★★

如果您同時使用上述多項建議，將達到更佳節能效果，也可節省更多能源開支。

附註：本小冊子刊列之資料及數據來自本公司委託香港理工大學應用生物及化學科技學系食物安全及科技研究中心的資料搜集及測試分析項目，只供參考之用。如有疑問，請向專業人士查詢。



以翠肉瓜為例

有部分蔬菜在高温炒熟的過程中會產生或可致癌的丙烯酰胺(Acrylamide)，如果在炒前以熱水輕灼翠肉瓜，可減少大約10%的丙烯酰胺，減低健康風險。

先灼後炒，也可縮短煮食時間，節省5-10%的能源使用。



溫馨提示：

翠玉瓜、蒜頭、洋葱的「甜度」及碳水化合物成份較菜心、生菜等葉菜高，因此經炒而產生較多丙烯酰胺亦屬正常，但只要烹煮得宜，建議先灼後炒，便不必過分擔心。

資料來源：香港首個總膳食研究第六號報告：丙烯酰胺。香港特別行政區政府，食物環境衛生署，食物安全中心。(2013 年 7 月)



vs 煎

以魚為例

魚類中的多元不飽和脂肪酸，特別是奧米加3脂肪酸，可保護心臟健康。

蒸魚(如黃立倉)比煎魚可多保留20%的不飽和脂肪酸。

蒸魚比煎魚的過氧化值低50%，所以蒸魚一般會比煎魚健康。



溫馨提示：

「過氧化值」是指氫過氧化物（初級氧化產物）的含量。一般來說，「過氧化值」愈低，表示油脂的品質愈好。

資料來源：食物安全廣播站2016年第一期

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fse_201601.html

蒸煮食物時，當水溫到達沸點時調低火力，可節省能源支出及減少碳排放達25%。

環保煮食貼士



健康煮食貼士

焗或灼 以菜心為例

建議水滾後焗/灼約**2分鐘**，可保留**80%維他命C**，相反若焗/灼5分鐘的菜心，維他命C則只剩下50%，能源使用也相對增加1倍。



溫馨提示：

建議**用水量以剛好蓋住食物為佳**，盡量減少煮食或蒸煮時的用水量，如：增加60%的用水量，會相對增加能源開支、碳排放及煮食時間高達50%。

炒 以菜心為例

建議用**少油快炒**的方法處理綠葉蔬菜，能夠保存較多維他命C。

溫馨提示：

建議少油快炒，但注意不宜等油穫冒煙才炒，因為油溫太高，會增加有害物。使用平底鍋煎炒食物時，將食物集中於鍋的中心與周邊之間的位置移動，可減少能源開支、碳排放及煮食時間達10%。



炸 以炸魚柳為例

要避免使用炸漿及減少用油 - 食物炸製前蘸上麵漿或麵包糠，會增加食物的熱量，如100克的炸魚柳所含的熱量比蒸魚高出近一倍，總脂肪含量更高出40多倍。



溫馨提示：

不贊成重用炸過的食油，因氧化物或會增加患癌的風險。

炸食物時，盡量使用薄鑊代替平底鍋，可減少食油的用量和食油在預熱時的能源開支、碳排放及煮食時間高達30%。

建議不同食油烹調方法



初榨橄欖油
(Extra virgin) /
芝麻油

建議烹調方法：
涼拌



芥花籽油
/ 清淡橄欖油
(light/extra light)

建議烹調方法：
煎、炒



粟米油 / 大豆油 /
花生油 / 棕櫚油/
葵花籽油 / 葡萄籽油

建議烹調方法：
煎、炒、炸



牛油

建議烹調方法：
煎、烘焙



豬油

建議烹調方法：
煎、炒、炸、烘焙

溫馨提示：

煙點即是食油冒煙的溫度。當烹食時油的中央起油煙，則表示溫度已超過食油的煙點，食油就會變質，所以不同的食油應根據它的煙點等特性配以不同的烹調方法使用。

TIPS

