

飲食看燈行.活力加把勁

(一)飲食號誌燈

紅燈避口、黃燈
淺嚐、綠燈可食



食物依照所含熱量及營養素可概分為三類：綠燈食物(含豐富營養及少量熱量)、黃燈食物(含豐富營養及較多熱量)、紅燈食物(含較少營養及較多熱量)，攝取時，宜多攝取綠燈食物，黃燈食物則適量攝取即可，至於紅燈食物，則盡量避免，如此一來對健康較好，對維持身材也比較有利。

以下就是各種燈號的食物分類，別忘了，烹調方式也會改變食物的燈號分組喔！

食物紅綠燈表

食物類別	綠燈食物
主食類	米飯、稀飯、饅頭、土司、湯麵、烤地瓜或馬鈴薯、水煮玉米或菱角、低糖紅豆湯、綠豆湯或蓮子湯
奶類	低脂奶、脫脂奶、酸酪乳、低脂乳酪
蛋類	蒸蛋、水煮蛋、茶葉蛋、鹵蛋
豆製品	清漿、涼拌豆腐、鹵豆乾
海鮮類	青蒸或水煮新鮮魚類及海鮮類
肉類	蒸、鹵、燉、烤或水主之各種瘦豬肉、瘦牛肉、瘦羊肉及去皮、去油之雞、鴨、鵝肉
蔬菜類	水煮蔬菜、少油炒蔬菜、生菜、泡菜
水果類	新鮮水果
油脂類	
其他	開水、麥茶、無糖飲料、純米果
調味料	醋、蔥、薑、蒜、八角、五香粉

類別	黃燈食物	紅燈食物
主食類	炒飯、炒麵、炒米粉、甜鹹麵包、煎蘿蔔糕、紅豆湯、綠豆湯、起蘇麵包、菠蘿麵包	炸薯條、月餅、甜甜圈、夾心餅乾、泡麵、可頌麵包、鮮奶油蛋糕、油條、雙胞胎、爆米花、洋芋片
奶類	全脂奶、調味奶、發酵乳、乳酪、布丁、	奶昔、霜淇淋、煉乳、養樂多
蛋類	皮蛋、鹹蛋、炒蛋、荷包蛋	
豆製品	油炸之各式豆製品，如油豆腐	臭豆腐
海鮮類	魚鬆	鹹魚、油煎、炸或炒之魚或海鮮類、魚罐頭、魚肚、魚卵、魚皮
肉類	豬肝、豬心、豬肺等內臟類、雞翅膀	熱狗、火腿、香腸、五花肉或炸瘦肉類及家禽類、肉罐頭、肉鬆、鹽酥雞
蔬菜類	大油炒青菜、幹扁蔬菜	炸蔬菜、油炸乾燥蔬菜片、油漬筍絲
水果類	水果沙拉、罐頭、乾果、100% 果汁（未加糖）	油炸乾燥水果片、蜜餞、水果罐頭、稀釋果汁飲料
油脂類	核果、堅果類	葵花油、黃豆油、花生醬、馬琪琳……
其他	漢油炸乾燥蔬菜片、蛋糕、餛飩、花枝丸、	貢丸、蝦餃、蛋餃、燕餃、糖果、巧克力、可樂、果醬
調味料		蕃茄醬、蠔油、芝麻醬、沙拉醬、沙茶醬

請告訴家中負責烹調的人



(二)烹調也要看燈行

綠燈烹調法

是採用低油、低鹽、低糖的烹調法，如【水煮、烤、涼拌、清蒸、涮、煮湯、滷、清燉、不加糖】的紅燒。而醃與醃漬也不同，醃需時甚短如泡菜，屬於綠燈烹調法。

黃燈烹調法

是採用少許油、低鹽、少許糖的烹調法，如【炒、爆、煎、燴、蜜汁、糖醋】等煮法。

紅燈烹調法

是採用高油、高鹽、高糖的烹調法，如【炸、酥、三杯】等方法烹調食物。醃漬若是長時間的醃泡，如酸菜、雪裡紅，含有高鹽份，是紅燈食物。