基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號
3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.
電話 Tel: (852) 2861 0283　電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk
傳真 Fax: (852) 2520 0438　網址 Website: www.cfsc.org.hk

媒體報導

日期: 2016 年 2 月 8 日 (星期一)
資料來源: TVB – 快樂長門人
標題: 賀歲健康飲食法則
參考網址: 請按此
Youtube: 請按此

踏入農曆新年，一連串的賀年食品令人目不暇給，要食得健康，基督教家庭服務中心悅齡薈烹飪導師譚詠琪為你提供一系列賀歲健康飲食法則，讓你在喜慶節日食得滿足同時亦不傷身子。 在煮食方法上，「可蒸勿煎，能焗別炸」，煎蘿蔔糕、年糕等糕點時，亦可選用不黏塗層的廚食器具，以減少用油量。若希望令餸菜變得豐富，可以「雞絲粉皮」、「黑醋木耳」等熱量較低的小碟代替高熱量餸菜。另外，烹飪導師亦特別推薦「南乳齋煲」，提醒各位應遵守多菜少肉原則。

– 完 –