



低鹽餐

- 要點: 1. 減少使用調味品
2. 忌食加工食物，罐頭食品 and 街外點心及燒臘
3. 忌食汁料

食物分類	可吃	少吃
肉類	新鮮或急凍肉類、家禽	燒臘、牛肉乾、豬肉乾、肉鬆、製成肉丸、罐頭肉如午餐肉。豬紅、火腿、煙肉、香腸、茶樓點心
海產	魚、蝦、蟹及其他新鮮或急凍海產、蝦米、蝦乾	咸魚、罐頭魚及海產、製成魚蛋、蝦片
蛋類	鮮蛋	咸蛋、皮蛋、滷水蛋
奶類及奶製品	牛奶、乳酪	芝士、酸奶
五穀	米、粉、蛋麵、通心粉、雲吞皮、意大利粉、上海麵、麵包、饅頭	蝦子麵、即食麵、杯麵、咸餅乾
蔬菜	新鮮、雪藏或曬乾的瓜菜、菌類、冬菇(新鮮或曬乾的) 各種根莖如薯仔、蕃薯、芋頭、馬蹄、青紅蘿白等	罐頭蔬菜、罐頭筍、珍珠筍、蘑菇 咸菜類: 如梅菜、菜甫、沖菜、雪菜、炸菜、紫菜 薯片
生果	新鮮及罐頭生果	中國涼果: 如加應子、咸薑、檸檬乾等
飲品	魚、肉、瓜菜湯(不加鹽)、茶	罐頭湯及紙包湯、啤酒、牛肉汁、蕃茄汁
豆類及豆品類	眉豆、黃豆、綠豆、紅豆、烏豆、馬豆、蠶豆、豆腐、豆漿、新鮮豆類、粉絲、鮮腐皮	百葉、臭豆腐、豆腐泡、腐乳、南乳、麵豉、罐頭豆、花生醬、製成花生糊、咸脆花生、五香蠶豆、滷黃豆、齋滷味、豆豉
調味品	芥花籽油、粟米油、花椒、八角、胡椒粉、咖哩粉、五香粉、醋、蔥、元茜 白糖、片糖、蜜糖、豆粉	粗幼鹽、味精、菜精、牛肉精、雞精 生抽、老抽、喼汁 蠔油、麵豉、豆豉、海鮮醬、豆瓣醬、辣椒醬、芥末醬、沙爹醬、茄汁、南乳、腐乳、欖角、蝦醬、魚露、麻油、梳打粉、鬆肉粉、濃湯粒、濃湯包
雜貨	甘針、雲耳、白果、髮菜、紫菜、海帶	