

第十章

出外飲食原則

出外飲食除了可以品嚐一些在家中較難做到的菜式外，亦成為香港人社交生活的重要部分。無疑食肆所用的調味料及材料並非可由病人控制，但是對於腎病患者來說（特別是正在接受透析治療或已換腎的人士），只要注意以下一些出外飲食的原則，作出適當的選擇，偶爾出外進食亦未嘗不可，同時亦可以將腎病患者的生活質素大大提高。

(一) 飲食原則

1. 盡量依照每日所需的蛋白質及其他營養的容許攝取量進食。
2. 多了解菜式的烹調方法、材料及分量，以便作出適當的選擇。
3. 挑選一些調味清淡的菜式，避免進食高鹽分（鈉質）的調味料及配料。
4. 素食者要注意選擇一些包括高生物質素蛋白質的菜式，例如豆腐、腐竹、雞蛋等。
5. 如血脂肪過高，應多選擇一些以少油方式烹調的菜式，例如蒸、燜、焗、白灼等。
6. 如同時患上糖尿病，要避免選擇高糖分或用大量杰芡汁烹調的菜式。
7. 避免點過多的菜式，恐防會因怕浪費而過量進食。

(二) 出外飲食的菜式舉例

以下是一些比較適合腎病患者進食的菜式舉例，但進食的分量仍須按照患者個人所需的蛋白質攝取量分配。

早餐

1. 中式

- 瘦肉湯米粉/上海麵
- 魚片/瘦肉生菜絲粥
- 牛肉/蝦/雞絲腸粉（免油，少豉油）
- 齋腸粉（免油，少豉油及醬汁）

2. 西式

- 燒雞肉/牛肉/雞蛋三文治
- 牛油多士（少許牛油）
- 肉絲通心粉

午餐及晚餐

1. 中式

- 菠蘿青椒炒牛肉
- 糖醋魚
- 白切雞
- 滾鯪魚球生菜粉絲煲
- 白灼蝦
- 西芹炒雞柳/魚片/帶子/蝦球
- 蒸釀豆腐
- 冬瓜燜豆腐泡
- 潮州「大眼雞魚」/潮州粥
- 魚蛋/牛丸/肉丸湯粉麵
- 雲吞/水餃粉麵
- 肉粥/瀨粉/米粉

2. 西式

- 燒雞/牛肉/豬脾 + 黃汁 + 意粉
- 燒/焗魚 + 檸檬汁
- 煎豬/牛/雞扒 + 洋葱汁 + 飯
- 公司三文治
- 什菜沙律 (少沙律醬)

3. 甜品

- 涼粉*
- 蜜瓜西米露* (可用少量淡奶)
- 各式啫喱*
- 木瓜雪耳糖水*
- 生果盤

4. 飲品

- 清水
- 茶 (避免太濃)
- 咖啡 (避免太濃)
- 汽水/代糖汽水
- 檸檬茶/水
- 奶茶 (少奶)

* 糖尿病患者不宜進食

快餐店食物及中式點心之蛋白質成分表

1. 快餐店

麥當勞 (McDonald's Food)

	分量	高生物質素(份)	低生物質素(份)
漢堡包	一個	1	2
芝士漢堡包	一個	1½	2
巨無霸◇•	一個	3	2
麥香雞◇•	一個	2	2
魚柳包◇•	一個	1½	2
炸薯條◇*	一份(細)	-	1½
炸薯條◇*	一份(中)	-	2
炸薯條◇*	一份(大)	-	2½
麥樂雞◇	六件	2½	-
甜酸醬☆	一包	-	-
芥辣醬	一包	-	-
燒烤醬☆•	一包	-	-
克戟+牛油+糖漿•☆□	一份	½	2
烟肉蛋漢堡◇•□	一個	2	2
豬柳漢堡◇•□	一個	1½	2
炒蛋◇•	一份	2	-
脆薯餅◇	一件	½	-
蘋果批◇	一件	-	2
雲尼拿奶昔◇☆*□	一杯	1	1
朱古力奶昔◇☆*□	一杯	1	1
士多啤利奶昔◇☆*□	一杯	1	1

◇高脂肪 ☆高糖分 *高鉀質 •高鈉 □高磷

高生物質素蛋白質——每份相等於7克蛋白質

低生物質素蛋白質——每份相等於2克蛋白質

雲狄斯 (Wendy's)

	分量	高生物質素(份)	低生物質責(份)
漢堡包	一個	2	3
芝士漢堡包	一個	3	3
超級卡式 * •	一個	3	3
超級芝士卡式 * •	一個	3½	3
牛油焗薯 •	一個	—	3
烟肉芝士焗薯 ◇ * •	一個	1	3
西蘭花芝士焗薯 ◇ *	一個	½	3
碎牛肉芝士焗薯 ◇ * •	一個	2	3
墨西哥濃湯 ◇ • □	一碗	3	—
韻樂雞	六件	2	—

哈迪斯 (Hardee's)

	分量	高生物質素(份)	低生物質素(份)
漢堡	一個	1½	2
芝堡 •	一個	2	2
鮮魚堡 ◇ •	一個	2½	2
火腿芝士堡 ◇ •	一個	3	2
磨菰芝堡 ◇ • □	一個	4	2
醬汁仔堡 ◇	一個	3	2
脆薯圈 ◇ * •	一份	—	2

◇高脂肪 ☆高糖分 *高鉀質 •高鈉 □高磷

必勝客 (Pizza Hut)

	分量	高生物質素(份)	低生物質素(份)
至尊(鬆厚)普通批(9吋)◇•	一塊	1	2
至尊(鬆厚)大批(13吋)◇•	一塊	2	3
至尊(薄脆)普通批(9吋)◇•	一塊	1	1½
至尊(薄脆)大批(13吋)◇•	一塊	2	2½
錦繡大會(鬆厚)普通批(9吋)◇•	一塊	1	2
錦繡大會(鬆厚)大批(13吋)◇•	一塊	2	3
錦繡大會(薄脆)普通批(9吋)◇•	一塊	1	1½
錦繡大會(薄脆)大批(13吋)◇•	一塊	2	2½

肯德基家鄉雞 (Kentucky Fried Chicken)

	分量	高生物質素(份)	低生物質素(份)
雞翼(全隻)◇•	一件	2	-
雞胸◇•	一件	3	-
雞下脾(Drumstick)◇•	一件	2	-
雞上脾(Thigh)◇•	一件	2½	-
馬鈴薯茸	一份	-	1
薯仔沙律	一份	-	1
焗粟米	一棵	-	2½
炸薯條◇*	一份	-	1½

◇高脂肪 ☆高糖分 *高鉀質 •高鈉 □高磷

2. 中式點心

其他	分量	高生物質素(份)	低生物質素(份)
叉燒飽•	一籠三個	$\frac{1}{2}$	2
燒賣•	四件	1	-
蝦餃•	四件	$\frac{1}{2}$	-
春卷◇	兩件	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$
水餃	六件	1	1
雲吞	六件	1	$\frac{1}{2}$
牛肉腸粉	一碟三條	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$
齋腸粉	五條	-	2
芋角	一碟三條	-	1
粉果	一籠三個	$\frac{1}{2}$	1
魚翅餃	一籠三個	$\frac{1}{2}$	1
山竹牛肉•	二粒	1	-
雞扎•	二件	$1\frac{1}{2}$	-
排骨•	二件	$1\frac{1}{2}$	-
鍋貼	二個(50克/個)	$\frac{1}{2}$	2
鹹肉粽•	一隻(190克)	1	3
鹼水粽•	一隻(100克)	-	$1\frac{1}{2}$

以上食物成分於不同食肆差別較大

◇高脂肪 ☆高糖分 *高鉀質 •高鈉 □高磷

附 錄 1

示範菜單

30克蛋白質的示範菜單

(高生物質素3份，低生物質素5份，2000卡路里)

	頁數	分量	蛋白質	
			高生物質素(份)	低生物質素(份)
早餐				
乾炒香菰肉絲銀針粉	124	1份	$\frac{1}{2}$	1
上午茶				
煎馬蹄糕	162	1份	-	-
午餐				
肉茸燴茄子	108	1份	$\frac{1}{2}$	-
腐皮素卷	116	1份	1	-
素香粉絲	118	1份	-	-
白飯	-	1中碗	-	2
梨	-	1個細	-	-
下午茶				
蔬菜天婦羅	158	1份	-	-
汽水	-	1杯 (240毫升)	-	-
晚餐				
素酸辣湯	66	1份	-	-
蒸豆腐餃子	110	1份	$\frac{1}{2}$	-
青檸節瓜夾	106	1份	$\frac{1}{2}$	-
蒜茸炒小白菜	-	$\frac{1}{2}$ 中碗	-	-
白飯	-	1中碗	-	2
西柚	-	$\frac{1}{2}$ 個	-	-
睡前				
繽紛水晶	146	1份	-	-

40克蛋白質的示範菜單

(高生物質素4份，低生物質素6份，2100卡路里)

	頁數	分量	蛋白質	
			高生物質素(份)	低生物質素(份)
早餐				
錦繡泡粥	130	1份	1	2
上午茶				
提子曲奇	154	1份	-	-
高糖分飲品 - (例如：葡萄適、利賓立或濃縮果汁)	-	1杯 (240毫升)	-	-
午餐				
甜酸肉絲	98	1份	1	-
蒸豆腐餃子	110	1份	1/2	-
清炒芥蘭	-	1/2中碗	-	-
白飯	-	1中碗	-	2
橙	-	1個中	-	-
下午茶				
咖喱葱油軟餅	164	1份	-	-
汽水	-	1杯 (240毫升)	-	-
晚餐				
黑椒汁釀節瓜	104	1份	1	-
肉茸燴茄子	108	1份	1/2	-
白飯	-	1中碗	-	2
蘋果	-	1個細	-	-
睡前				
香檸馬蹄露	140	1份	-	-

60克蛋白質的示範菜單

(高生物質素6份，低生物質素9份，1900卡路里)

	頁數	分量	蛋白質	
			高生物質素(份)	低生物質素(份)
早餐				
錦繡泡粥	130	1份	1	2
上午茶				
方包	-	1片	-	2
果醬	-	1茶匙	-	-
午餐				
素酸辣湯	66	1份	-	-
海鮮炒烏冬	128	2份	2	3
奇異果	-	1個	-	-
下午茶				
提子曲奇	154	1份	-	-
晚餐				
大菜涼拌三絲	74	1份	1/2	-
肉茸燴茄子	108	1份	1/2	-
橙汁五香石斑塊	90	1份	2	-
白飯	-	1中碗	-	2
睡前				
蜜桃西米撈	144	1份	-	-

80克蛋白質的示範菜單

(高生物質素8份，低生物質素12份，1900卡路里)

	頁數	分量	蛋白質	
			高生物質素(份)	低生物質素(份)
早餐				
脫脂奶	-	1杯(8安士)	1	-
方包	-	2片	-	4
植物牛油	-	1茶匙	-	-
上午茶				
消化餅	-	3塊	-	2
午餐				
日式豬扒	100	1份	2	-
咖喱豆腐	112	1份	1	-
油菜心	-	½中碗	-	-
白飯	-	1中碗	-	2
橙	-	1個中	-	-
下午茶				
方包	-	1片	-	2
果醬	-	1茶匙		
晚餐				
薄荷葉瘦肉湯	64	1份	½	-
鮮檸彩虹蝦球	86	1份	1	-
肉茸燴茄子	108	1份	½	
白飯	-	1中碗	-	2
蘋果	-	1個細	-	-
睡前				
薑汁燉奶	148	1份	2	-

附 錄 2

換算表

重量換算

1 兩 (tael) = 40 克 (gram)

1 斤 (catty) = 16 兩 (tael) = 640 克 (gram)

1 安士 (ounce) = 30 克 (gram)

1 磅 (pound) = 16 安士 (ounce) = 480 克 (gram)

1 公斤 (kilogram) = 2.2 磅 (pound) = 1000 克 (gram)

容量換算

1 茶匙 (tsp) = $\frac{1}{3}$ 湯匙 (tbsp) = 5 毫升 (ml)

1 湯匙 (tbsp) = 3 茶匙 (tsp) = 15 毫升 (ml)

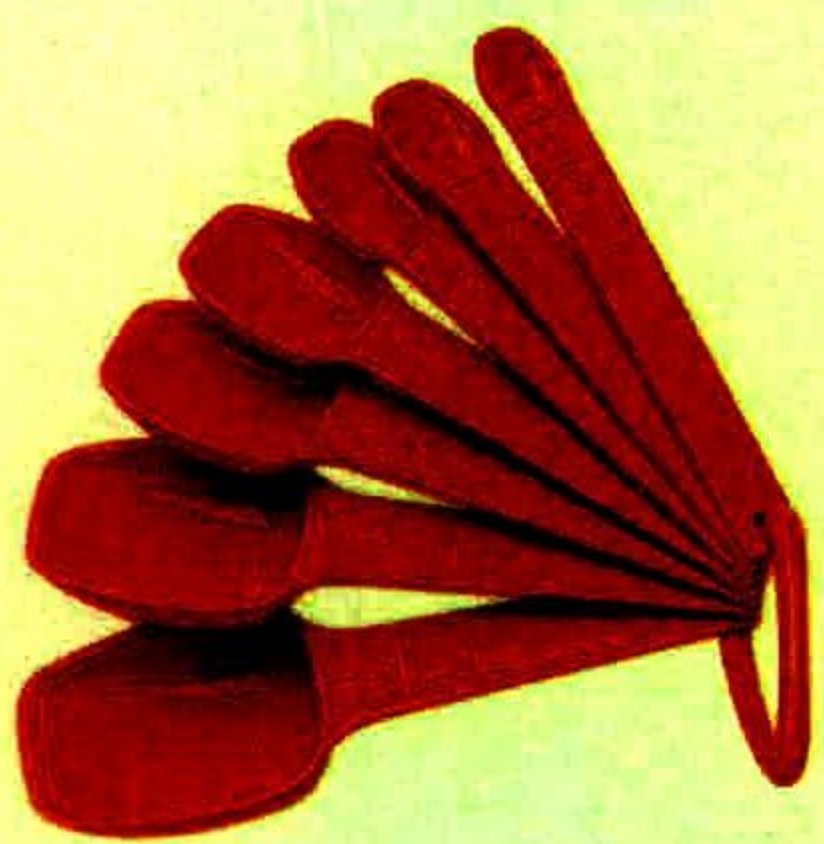
1 杯 (cup) = 16 湯匙 (tbsp) = 240 毫升 (ml)

1 公升 (liter) = 4 杯 (cup) = 1000 毫升 (ml)

註：以上的換算數字均是約數

附 錄 3

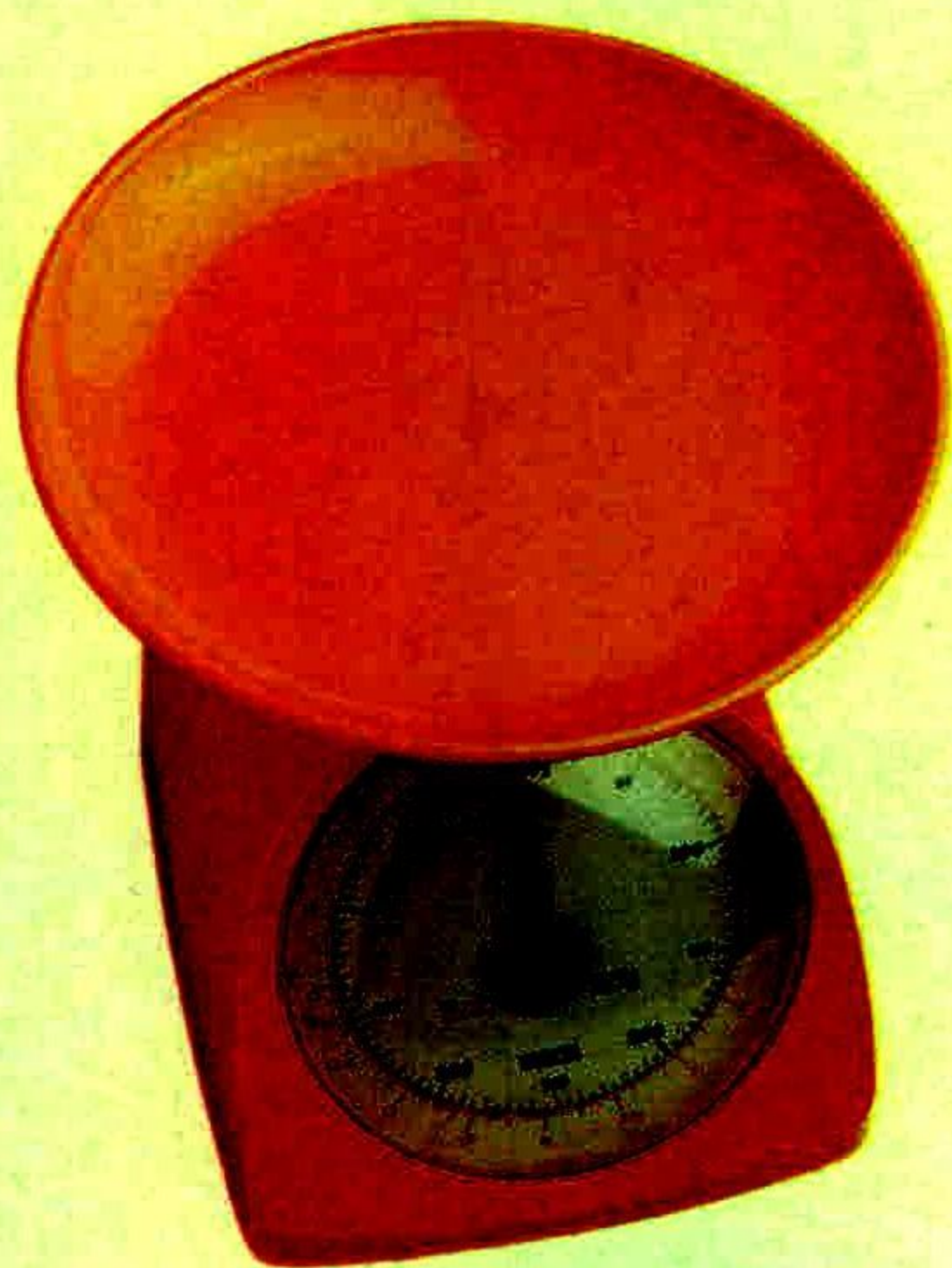
常用計量器



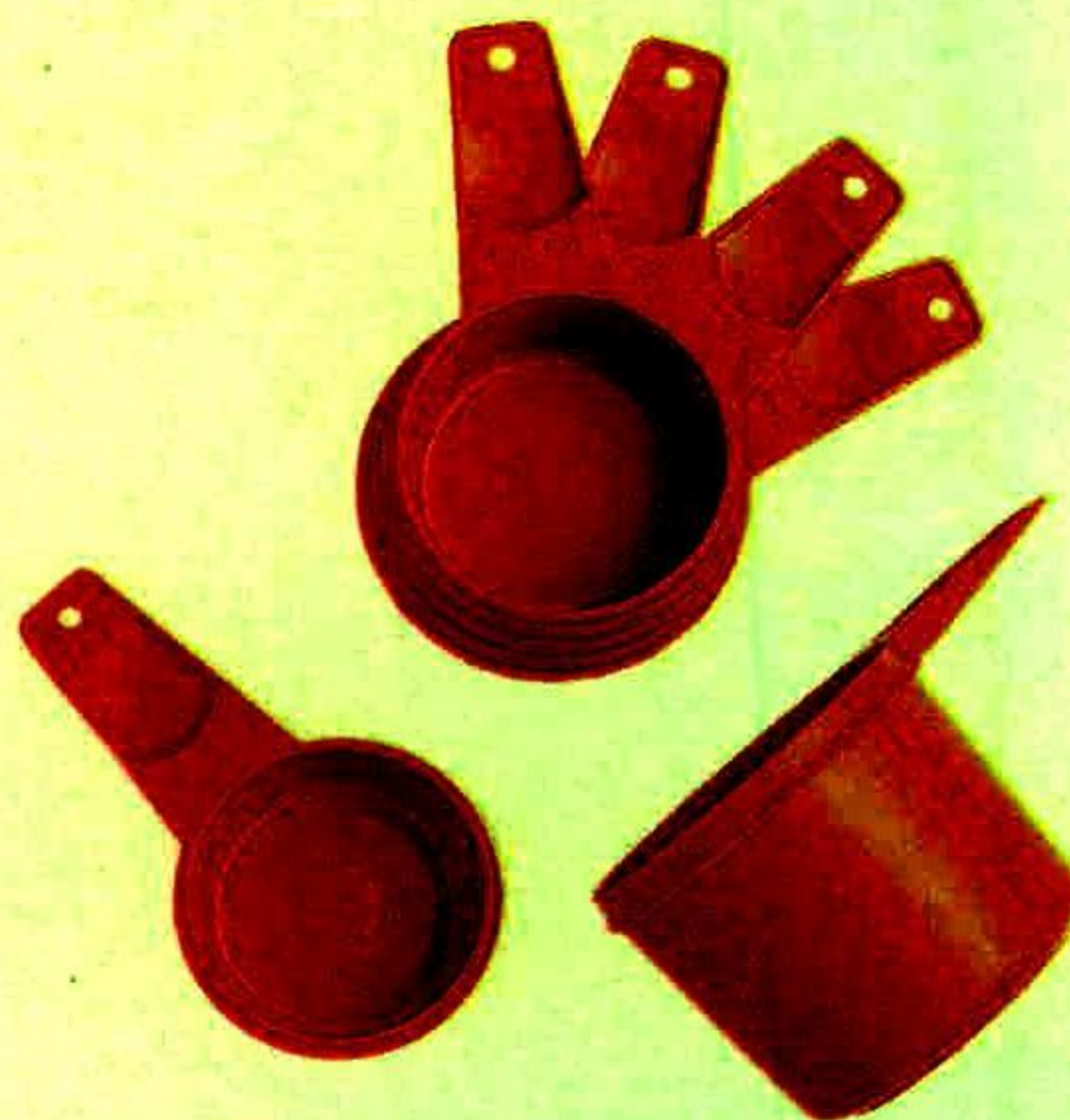
量 匙



玻璃量杯



磅



塑膠量杯