

食谱调整技巧

你可以通过以下方法来降低食谱中的胆固醇和脂肪含量

原来的:

替换为:

奶酪

- 低脂奶酪(每盎司脂肪含量3克或低于3克),
降脂奶酪(每盎司脂肪含量4-7克)

奶油干酪
(脂肪含量4%)

- 低脂干酪, 无脂干酪

意式白干酪和意式软干酪

- 部分脱脂白干酪和软干酪

高脂厚奶油

- 浓缩脱脂牛奶

对半开

- 脱脂对半开

生奶油

- 低脂、轻脂或无脂植脂奶油

酸奶油

- 无脂酸奶油、脱脂酸奶

冰淇淋

- 降脂冰淇淋, 果汁牛奶冻, 意大利冰淇淋, 无脂冰酸奶,
冰棒, 无脂巧克力冰棒

全脂牛奶

- 低脂牛奶(1%), 脱脂牛奶, 降脂牛奶(2%)

全脂酸奶

- 无脂或低脂酸奶

黄油

- 低脂或标明“无反式脂肪”的人造黄油

一杯固体起酥油

- 三分之二杯植物油
这能降低饱和脂肪和反式脂肪, 但不降低全部脂肪

面包和蔬菜上抹的黄油

- 少量橄榄油或芝麻油, 降脂人造黄油或脱脂沙拉酱

沙拉酱

- 降脂或无脂沙拉酱, 任意的醋, 使用喷雾式的调料瓶添加橄榄油

一个鸡蛋

- 两个蛋白或四分之一杯鸡蛋替代品

午餐肉

- 阅读标签:
每盎司食物含有3克或低于3克脂肪属于低脂,

每盎司含有4-7克脂肪属于中脂肪
火鸡、鸡肉、火腿和金枪鱼是天然低脂食品

油装金枪鱼	- 水装金枪鱼
淋油火鸡	- 普通火鸡, 淋无脂清汤
红肉蛋白质来源	- 瘦肉: 腰肉、里脊肉、侧腹肉或腿肉
首选或次选级肉	- 良好或标准级肉
内脏	- 避免食用内脏, 其胆固醇含量高。选择瘦肉、无皮家禽或鱼肉 (勿油炸)
培根或香肠	- 加拿大式培根、瘦肉培根、素培根或素香肠
制备肉汁	- 把纸放入温热的肉汁中吸收油脂, 用肉汁分离器或冷冻去除固体脂肪
烹制禽类	- 可以连皮烹饪但是在食用前去除皮的部分
烹制肉类	- 烹饪前去除所有可见脂肪, 在架上烹饪, 沥下脂肪
炒菜油	- 用不粘锅加少量的油烹炒
黄油炒蔬菜	- 用蒸、烘或烤方法烧菜, 用调料调味
1盎司烘烤用巧克力	- 3勺可可粉+1勺藏红花油
巧克力蛋糕	- 白蛋糕
巧克力	- 无脂巧克力冰棒, 无脂热可可、无脂巧克力布丁
糕点	- 英式松饼或果酱吐司
饼干、松饼、牛角包	- 硬面包、圆面饼, 意式或法式面包、三明治面包
炸薯片、玉米片	- 椒盐脆饼、气爆爆米花、烤薯片, 每份脂肪少于3克的零食
高脂脆饼	- 面包棒、烤面包片、苏打饼干或全麦饼干