

圍爐火鍋健康吃 過年團圓人不圓



1. 清湯做湯底:選擇昆布、蔬菜清湯底，如果想喝湯，建議飲用一開始熬煮的湯頭。



2. 少加工多蔬菜:加工製品，如米血糕、豆皮、甜不辣藏有大量的熱量和油脂，建議以當季時蔬、菇類取代加工製品。



3. 少沾醬:減少沙茶醬、豆瓣醬的使用量，建議以蔥、薑、蒜和蘿蔔泥帶出食材的鮮味。



4. 減少糖飲:以無糖茶飲或白開水取代含糖飲料。

