

【科普】外出就餐时的点餐小窍门

院党办

2021-06-01原文





防疫健康知识读本

远离新冠 健康有你



四川省卫生健康委 联合出品
成都市卫生健康委

今年

四川省卫生健康委和成都市卫生健康委

联合推出了《健康四川 幸福有礼》健康知识读本
内容包含新冠防护、健康饮食
健康出行、常见急症、疾病防治、健康心理等

健康生活共建共享
让我们行动起来
做自己健康的第一责任人
做全民健康行动的先行者

今天要告诉大家
外出就餐时的点餐小窍门

外出就餐 掌握点餐小窍门

凉菜

素食为主，配上鱼、肉

比较好的选择是生拌蔬菜、蘸酱蔬菜，含淀粉食品、根茎类食品和水果沙拉等素食，搭配一两个鱼、肉类和豆制品。



主菜

有咸有淡，有酸有辣

菜肴中要有咸有淡、有酸有辣。点菜时应适当点一些调味较为清爽的菜肴，如清蒸、白灼、清炖菜品。有一两个浓味菜肴即可，再配一两个酸辣菜，提神醒胃。



汤

首选清汤或粥

建议喝清汤。餐后或餐间适合饮用杂粮豆类制成的粥，或用香茶清口。



主食

粗粮咋都不能少

建议点杂粮米饭、馒头或者饺子之类。如果没有，可以点小米粥、玉米、窝窝头、红薯等。



饮料

推荐奶制品、鲜豆浆

与碳酸饮料相比较，鲜豆浆是不错的选择，纯酸奶则对饮酒者有较好的保护作用。



END



扫码关注我们

攀枝花市中心医院
官方微信



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注我们

攀枝花市中心医院
官方视频号

精选留言

暂无...