

弘扬有益心脏健康的亚洲传统美食

亚洲不同国家、城市和家庭的传统食物千差万别，但却有着共同的模式，即包括蔬菜、植物蛋白、全谷物和发酵食品。通过以下亚洲传统饮食和习惯，降低您的心脏病风险：



东亚

- 大豆蛋白、海鲜和家禽
- 深绿色蔬菜和新鲜农产品
- 健康的烹饪方法，包括蒸、煮、炖、烤和炒

东南亚

- 健康的烹饪方法，如烤、炒和炖
- 瘦蛋白，如家禽和鱼肉
- 含有蔬菜和柑橘汁的菜肴

南亚

- 以扁豆、豌豆和豆类为主的高纤维植物性菜肴
- 姜黄、丁香和小豆蔻等香料

Oldways 亚洲传统饮食金字塔

一种兼顾美味与健康的现代饮食方法。

• 海鲜和家禽

• 水果和蔬菜

• 全谷物，如糙米、黑米、全谷物煎饼、小米和荞麦面

• 植物蛋白，如豆类、扁豆和大豆食品

• 香草、香料和芳香植物（如柠檬草或姜根）

• 坚果和种子



少吃：
肉类、鸡蛋和甜食

每日至每周适量食用。

每餐都以这些食物为主。

每天保持体育活动，并与其他人互动。

有关更多信息和其他秘诀，请访问：

Heart.org/eatsmart (英文网站) • OldwaysPT.org (英文网站)

亚洲传统饮食中 5 个有益心脏健康的烹饪秘诀

用东亚、东南亚和南亚的风味滋养您的心灵。



中式炒鸡肉

这道中式炒菜可以根据您的喜好搭配任何蔬菜。我们推荐搭配甜椒、荸荠和蘑菇，不过胡萝卜、荷兰豆、玉米笋、白菜或竹笋也是不错的搭配。

秘
诀 1

秘
诀 2

泡菜荞麦面

这道东亚面条可以冷食，是一种美味又方便的餐食，可在工作日轻松解决午餐。



阿斗波风味蔬菜

这种酸甜酱汁结合了酸橙汁和醋的鲜味及大蒜和辣椒等其他菲律宾主要原料的辛辣。巧妙地使用调味料，选择低钠酱油，在提高风味的同时，可保持较低的钠含量。

秘
诀 3

秘
诀 4

虾仁春菜卷

这些新鲜的、无需油炸的越南风味春卷绝对值得花时间准备。一次多制备一些酱汁和切碎的蔬菜，可节约时间，并为本周后面的餐点和小吃增添一些风味和营养。



Masoor Dal

Masoor dal 是一种由红色或粉红色 (masoor) 扁豆制成的传统印度汤。扁豆、豆类和大豆食品等植物蛋白质营养丰富，既提供蛋白质又提供纤维。

秘
诀 5



有关更多信息和其他秘诀，请访问这些组织。

©2025 American Heart Association, Inc. 和 Oldways, 501(c)(3) 非营利组织。
保留所有权利。未经授权禁止使用。4/25 WF_900767。

