

讚頌有益心臟健康的亞洲傳統菜餚

亞洲傳承的飲食傳統在不同國家、城市和家家戶戶之間差異很大，但具有蔬菜、植物性蛋白質、全穀物及發酵食品的共通形式。食用這些亞洲傳統飲食，降低心臟病風險：



東亞

- 大豆蛋白、海鮮和禽肉
- 深綠色蔬菜和新鮮農產品
- 包含蒸、煮、燉、烤和煎炒的健康烹調方式

東南亞

- 如燒烤、快炒和燜的健康烹調方式
- 例如禽肉和魚類等瘦肉蛋白質
- 包含蔬菜和柑橘果汁的菜餚

南亞

- 以扁豆、豌豆和豆類為特色的高纖維植物性菜餚
- 薑黃、丁香和豆蔻等辛香料

Oldways 亞洲傳統飲食金字塔

美味、健康飲食的現代方法。

• 海鮮和禽肉

- 水果和蔬菜
- 全穀物，例如糙米、紫米、全穀煎餅、小米和蕎麥麵
- 如豆類、扁豆和大豆食品等植物性蛋白質
- 香草、辛香料和芳香植物（例如香茅或薑）
- 堅果和種子



少吃：
肉、蛋和甜食

每天到每週一次攝取適量。

以這些食物作為每餐基礎。

從事體能活動、每天和其他人互動。

如需更多資訊及其他秘訣，請造訪：

Heart.org/eatsmart (英文網站) • OldwaysPT.org (英文網站)

源自亞洲傳統飲食的 5 項有益心臟健康烹調秘訣

以東亞、東南亞和南亞風味滋養心臟與靈魂。



中式炒雞肉

這道靈感源自中國的炒菜可搭配您喜歡的任何蔬菜。我們推薦甜椒、荸薺和菇類，但胡蘿蔔、荷蘭豆、玉米筍、青江菜或竹筍也都是適合的美味配料。

秘
訣 1

秘
訣 2

泡菜蕎麥麵

這道東亞麵食可以冷吃，是美味且方便準備的簡單平日午餐選擇。



菲律賓阿多波風味蔬菜

這種酸甜醬汁的特色來自萊姆汁和醋，以及如大蒜和辣椒等其他菲律賓著名配料的辛辣味。善用調味並選擇低鈉醬油可增添風味的深度，同時保持低鈉含量。

秘
訣 3

秘
訣 4

蔬菜鮮蝦春捲

這些越南式非油炸生春捲值得花時間製作。多製備一點醬汁和切碎蔬菜以節省時間，並在本週稍晚為正餐和點心增添風味和營養。



印度扁豆湯

印度扁豆湯是紅扁豆或粉紅扁豆製成的傳統印度湯品。例如扁豆、豆類和大豆食品等植物性蛋白質富含營養，同時提供蛋白質和纖維。

秘
訣 5



Heart.org/eatsmart (英文網站)

如需更多資訊及其他秘訣，請造訪這些組織。

©2025 American Heart Association, Inc. 及 Oldways® 501(c)(3) 條款之非營利組織。
保留一切權利。未經授權禁止使用。4/25 WF_900767.



OldwaysPT.org (英文網站)