

# 亞洲食物：減少用鹽量

## 多選用：



無鹽的調料：薑蒜, 洋葱, 新鮮草本香料, 辣椒, 醋, 香茅, 丁香

蒸的食品, 或用水或少量花生或芝麻油翻炒食品

少許芝麻油, 檸檬或青檸汁

加少量調味汁----僅在烹調之後

新鮮魚, 豆腐和其他豆製品吃瘦肉, 猪肉和雞肉



味噌(大豆醬), 肉湯, 用比標籤上說明更多的水來稀釋的粉狀調味汁

## 少選用：



鹽, 魚露, 味精, 醬油, 咸蝦 (蝦醬), 豆豉醬, 蠔油, 橙子醬

乾的、罐頭的、鹽醃的魚和肉, 用鹽發酵過的海鮮

帶加鹽麵糊的油炸食品

重鹽滷汁和醃製食品

按標籤上說明準備的大豆醬和粉狀調味汁



\* 以上資料由 Hawaii Foods Project, University of Hawaii 提供。

\* 詳情請瀏覽：[www.hawaiifoods.hawaii.edu](http://www.hawaiifoods.hawaii.edu)。

\* 本計劃由 Walmart Foundation 撥款支持。



NATIONAL ASIAN PACIFIC  
CENTER ON AGING