

六堂课

时间进度表

第一周

健康饮食多样化

第二周

蔬菜、水果和全谷食物

第三周

蛋白质食品和健康脂肪

第四周

规划健康的膳食、零食和饮料

第五周

精明购物

第六周

恭喜完成课业!



免费注册

欢迎烹饪技艺水平不等的各界人士报名。小组指导人经BC省疾控中心培训及认证。本课程适合所有想为自己和家人做营养美食的成年人(18岁以上)。



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority



BRITISH
COLUMBIA

Supported by the Province of British Columbia



食之道

FOOD SENSE

健康烹饪 省钱好吃
HEALTHY COOKING ON A BUDGET

»» 与邻里 ««
一起
下厨烹饪
六周

家庭烹饪技艺

通过如下方式建设更健康的社区:

睦邻亲善, 厨房显身手。

趣味教学, 勤练烹饪技艺。

健康饮食, 简单易学, 其乐无穷。



和我们一起烹饪吧

- 烹饪简单美味的膳食
- 学会看营养标签
- 寻访当地的食物杂货店
- 与社区其他居民联谊
- 了解纤维的方方面面
- 了解你爱喝的饮料含有多少糖份
- 获取如何多喝水的贴士
- 探索不加盐的食物调味方法

食之道

健康烹饪, 省钱好吃

在家庭烹饪技艺课“食之道”中, 我们将重点介绍如何少花钱而做出健康的饭菜。

- 改良食谱, 选用低价食材
- 在家里做出餐厅里最爱的美食, 包括披萨饼、塔克饼和鸡肉条
- 烹制新的平价谷物
- 自制沙拉酱
- 做好膳食规划, 只购买需要的食材
- 学习如何用时令果蔬烹饪美食

烹饪新食谱

- 鹰嘴豆泥
- 格兰诺拉麦片球
- 甘蓝沙拉
- 蔬菜炸饼
- 烤蔬菜
- 自制比萨饼
- 墨西哥芝士馅饼
- 苹果脆酥

自制鹰嘴豆泥

您需要:



2 汤匙
切碎的欧芹



2 瓣大蒜



3 汤匙
橄榄油



1 罐
鹰嘴豆

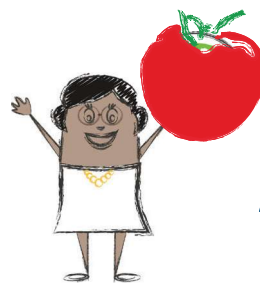
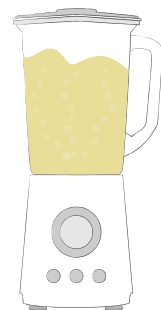


1/4 汤匙
盐



2 汤匙
柠檬汁

搅碎至均匀细滑:



尽享这款健康零食,
搭配蔬菜脆片
和皮塔脆片