糖尿病外出饮食 – 茶楼点心

引言：

糖尿病患者上茶楼吃点心，应以均衡饮食为基础，定时进食，控制碳水化合物的分量，以稳定血糖。

外出饮食点心场景：

黄生：别只顾谈天，先点些食物。阿欣，你想吃甚么？

阿欣：你想吃甚么？

阿杰：椒盐九肚鱼、烧味和点心。

阿欣：你有糖尿病还吃这么咸的东西。我不理你！

黄太：见到喜欢吃的东西是很难抗拒，不过也要忍口，吃得太咸容易有高血压，所以应尽量少食。其实还有很多选择，你想吃哪一类的点心？

阿杰：好，我看看。煎萝卜糕、炸豆腐、肠粉和奶皇包。

黄太：让我看看。蒸罗汉斋肠粉、虾饺、蒸粉果都合适，煎萝卜糕和炸豆腐就太油腻了，所以都是不吃为妙。

黄生：其实去喝茶，要选择淀粉质类的点心和没有太多肥肉的包点、粥、蒸肠粉等，再配搭蒸点心便可以了。奶皇包太甜，不如吃菜肉包。还有，不要吃煎萝卜糕和炸豆腐，不如吃蒸萝卜糕和鱼肉蒸豆腐，好不好？

黄太：太多芡汁和煎炸的食物，如炒粉面、春卷、咸水角等都含高脂肪，进食后会令血脂上升，增大患上心血管病的机会，应不吃为妙。

阿欣：这个「火车头炒饭」看来很好吃。

黄太：有甚么材料？

阿欣：不知道，不如问问。

阿杰：请问...

阿欣：请问「火车头炒饭」用甚么材料？

侍应：是腊味、鸡蛋和菜甫的炒饭，颇香口，也很受欢迎。现在有特惠价，可以试试看。

黄太：腊味和菜甫，不太好，又咸又肥腻。

阿欣：那不如要菜远肉片汤面，好吗？

阿杰：也好。

黄太：好像选了很多食物。有时候外出用膳没为意便点了很多，这容易令血糖升高。让我看看点心纸吧，不如先点这些，不够吃再点其他。

侍应：那我覆述你们点的东西，蒸罗汉斋肠粉、虾饺、鱼肉蒸豆腐、蒸粉果、菜肉包、菜远肉片汤面和一碟白灼菜。

黄太：请把白灼菜的酱油另外用碗上。

侍应：好的，没问题

黄生：我老婆多啰嗦，又不给我吃这个那个。不过想清楚，她都是为我着想。而且口味只是一种习惯，慢慢就适应。

总结：

- 宜选较多膳食纤维的蒸点心
  例如：菠菜饺、蒸罗汉斋肠粉

- 避免含皮层或肥肉的点心和包点
  例如：凤爪、烧腩卷、山竹牛肉

- 避免高糖分的点心
  例如：奶皇包、莲蓉包、马拉糕

即使是脂肪较低的食物，都要控制分量，以免体重上升或血糖超标。