

GWOBRAU DEWIS IACH



Addasu'ch bwydlen:
Bwytai Tsieineaidd



Bwytai / Siopau Tecawê Tsieineaidd

Nid cael gwared ar brydau sydd eisoes ar y fwydlen a'u newid am brydau iachach yw arlwyo iachus. Er y byddwch o bosibl yn penderfynu cyflwyno rhai prydau cwbl newydd, mae'r prif bwyslais ar wneud newidiadau bach i'r prydau sydd eisoes ar y fwydlen. Gall hyn olygu newid rhai o'r cynhwysion a ddefnyddir, faint o bob cynhwysyn a ddefnyddir neu'r ffordd y mae'r bwyd yn cael ei baratoi neu ei goginio. Mae arlwyo iach hefyd yn golygu hybu dewisiadau iachach fel bo'r cwsmeriaid yn fwy ymwybodol o'r dewisiadau sydd ar gael.



Lluniwyd y daflen wybodaeth hon i'w defnyddio ochr yn ochr â Chanllawiau Cam wrth Gam y Gwobrau Dewis Iach, sy'n rhoi manylion cyffredinol am sut i ddarparu dewisiadau iach i'ch cwsmeriaid. Mae'r Canllawiau Cam wrth Gam hefyd yn rhoi gwybodaeth am sut i fod yn gymwys am y Gwobrau Dewis Iach a sut i hybu bwydydd iachach ymysg cwsmeriaid.

Mae'r daflen wybodaeth hon yn rhoi syniadau mwy penodol ar gyfer **bwytai a siopau tecawê Tsieineaidd**. Gallai hyn gynnwys bwydydd Peking, Cantoneaidd a Szechuan.

Prydau i ddechrau (Appetisers) / Cyrsiau Cyntaf / Cawl

Dylech gynnwys rhai prydau i ddechrau a chyrsiau cyntaf iachach ar y fwydlen:

- ▶ Ceisiwch gyfyngu ar nifer y prydau i ddechrau sydd wedi'u ffrïo'n ddwfn a gynigir a defnyddiwch olew mono-annirlawn / aml-annirlawn sy'n addas ar gyfer ffrïo dwfn (e.e. olew hadau rêp / canola, corn). Defnyddiwch y tymheredd ffrïo mwyaf addas (edrychwch ar y rysâit / pecyn neu gyfarwyddiadau'r peiriant ffrïo, ond fel arfer rhwng 180-190°C), oherwydd gall y bwyd amsugno mwy o fraster ar dymheredd is.
- ▶ Griliwch neu stemiwch y cyrsiau cyntaf lle bo hynny'n bosibl.
- ▶ Mae cracers corgimwch yn uchel mewn braster. Defnyddiwch olew mono-annirlawn / aml-annirlawn a draeniwch y cracers yn drylwyr cyn eu gweini. Gadewch i gwsmeriaid archebu cracers corgimwch os hoffent eu cael, yn hytrach na'u rhoi iddynt am ddim gyda phrydau bwyd. Os byddwch yn eu rhoi am ddim gyda phryd bwyd, ceisiwch roi llai ohonynt.

Dewisiadau llai iach - uchel mewn braster/siwgr/halen

- ▶ Gwymon crensiog
- ▶ Dim sum / wonton wedi'i ffrïo'n ddwfn
- ▶ Cremogau llysiâu wedi'u rholio a'u ffrïo'n ddwfn
- ▶ Tost corgimwch
- ▶ Twmplenni wedi'u ffrïo
- ▶ Adenydd cyw iâr wedi'u ffrïo'n ddwfn
- ▶ Cracers corgimwch
- ▶ Cyw iâr / cig eidion wedi'i ffrïo ar sgiwerau

Dewisiadau iachach

- ▶ Cawliau poeth a sur / clir
- ▶ Cremogau llysiâu 'ffres' wedi'u rholio ond heb eu ffrïo
- ▶ Parseli letysen wedi'u llenwi â llysiâu / cyw iâr
- ▶ Twmplenni wedi'u stemio
- ▶ Corgimychiaid mawr / cregyn gleision / cregyn bylchog wedi'u grilio neu wedi'u stemio
- ▶ Cyw iâr / cig eidion wedi'i grilio ar sgiwerau



Reis, nwdls a thatws

- ▶ Dylai pryd fod yn seiliedig ar fwydydd â starts, a fyddai'n cynnwys reis a nwdls yn bennaf mewn bwyty Tsieineaidd.
- ▶ Dylech gynnig reis a nwdls wedi'u berwi fel dewis gwahanol i reis a nwdls wedi'u ffrïo.
- ▶ Ceisiwch gynnig prydau nwdls megis chow mein gyda nwdls wedi'u berwi yn hytrach nag wedi'u ffrïo.
- ▶ I wneud reis wedi'i ferwi yn fwy atyniadol, cynigiwch amrywiadau sy'n cynnwys ffrwythau neu llysiau ychwanegol e.e. madarch Tsieineaidd / madarch gwellt, pys, pîn afal.
- ▶ Ceisiwch gynnig reis brown neu gymysgedd o reis brown a reis gwyn.
- ▶ Os oes twmplenni ar y fwydlen, stemiwch hwy yn hytrach na'u ffrïo.
- ▶ Os oes sglodion ar y fwydlen, defnyddiwch sglodion ochrau syth, trwchus am fod y rhain yn amsugno llai o fraster na sglodion wedi'u torri'n denau. Peidiwch â rhoi halen ar sglodion oni bai fod y cwsmer yn gofyn amdano.

Ffrwythau, llysiau a saladau

- ▶ Dylai deiet cytbwys gynnwys digon o ffrwythau a llysiau, felly cynigiwch ddigon o opsiynau ar y fwydlen.
- ▶ Gellir defnyddio nifer o wahanol ffrwythau a llysiau wrth goginio bwyd Tsieineaidd - puprynnau, nionod, pîn afal, brocoli, llysiau gwyrdd / Pak Choi Tsieineaidd, madarch gwellt, egin bambw, cnau castan dŵr, india-corn bach, egin ffa.
- ▶ Rhowch ffrwythau a llysiau ychwanegol mewn cawliau, cyrsiau cyntaf, prif gyrsiau, reis a nwdls.
- ▶ Ar y fwydlen, cynigiwch brif gyrsiau llysiau a phrydau ochr o llysiau, lle nad yw'r llysiau wedi'u ffrïo. Anogwch eich cwsmeriaid i brynu prydau ochr o llysiau, neu cynigiwch bryd llysiau 'arbennig' bob wythnos.
- ▶ Pan fydd modd, stemiwch y llysiau neu eu tro-ffrïo mewn ychydig bach o olew.
- ▶ Pan fydd modd, rhowch ffa neu gorbys ychwanegol mewn pryd e.e. saws ffa duon.
- ▶ Ceisiwch gynnig cwrs cyntaf neu brif gwrs sy'n cynnwys salad e.e. salad bwyd môr cymysg. Dylech weini'r salad heb ddresin, neu gynnig dresin sy'n is mewn braster a'i roi mewn cynhwysydd ar wahân.
- ▶ Cynigiwch ffrwyth yn bwdin a sudd ffrwythau yn ddiod (gweler yr adrannau 'Pwдинаu' a 'Diodydd').

Cig, pysgod a dewisiadau eraill

Cig Coch

- ▶ Defnyddiwch gig heb lawer o fraster lle bo modd a thorrwch unrhyw fraster y gellir ei weld oddi ar gig, e.e. porc a chig oen.
- ▶ Griliwch y cig, ei goginio yn y popty, neu ei dro-ffrïo mewn ychydig bach o olew mono-annirlawn / aml-annirlawn.
- ▶ Pan fyddwch yn rhostio cig, defnyddiwch rac rhostio i ddraenio'r braster sy'n weddill.
- ▶ Yn gyffredinol, mae asennau porc / asennau breision yn uchel mewn braster. Os ydynt ar y fwydlen, rhowch gynnig ar eu grilio / llosg-grilio neu eu rhostio ar rac er mwyn i'r braster ddraenio ohonynt. Efallai bod y saws (e.e. saws barbeciw) yn uchel mewn braster, halen a/neu siwgr hefyd (gweler yr adran '*Sawsiau, stociau a dipiau*').
- ▶ Sgimiwch y braster oddi ar gawliau / cyris sy'n cynnwys cig.

Dofednod ac wyau

- ▶ Pan fydd modd, tynnwch y croen oddi ar ddofednod, megis cyw iâr a hwyaden.
- ▶ Griliwch ddofednod, eu pobi, eu berwi neu eu tro-ffrïo mewn ychydig bach o olew mono-annirlawn / aml-annirlawn.
- ▶ Pan fyddwch yn rhostio dofednod, defnyddiwch rac rhostio i ddraenio'r braster sy'n weddill.
- ▶ Os oes omledau ar y fwydlen, ceisiwch gynnwys rhai llysiau ynddynt. Os byddwch yn ychwanegu llaeth, defnyddiwch laeth hanner sgim yn hytrach na llaeth cyflawn neu hufen. Ffrîwch yr omled mewn padell nad yw bwyd yn glynu wrthi gydag ychydig bach o olew mono-annirlawn / aml-annirlawn.



Pysgod

- ▶ Ceisiwch gynnwys amrywiaeth o bysgod gwyn, pysgod olewog a physgod cregyn ar eich bwydlen. Mae'r enghreifftiau mewn prydau Tsieineaidd yn cynnwys:
 - Pysgod gwyn: Draenogyn môr, maelgi
 - Pysgod olewog: Eog
 - Pysgod Cregyn: Corgimychiaid, cregyn gleision, cregyn bylchog
- ▶ Cynigiwch fwyd môr a physgod heb eu ffrïo a heb gytew o'u cwmpas - gallwch eu stemio, eu potsio, eu grilio, eu pobi neu eu tro-ffrïo mewn ychydig bach o olew mono-annirlawn / aml-annirlawn.

Dewisiadau heb gig

- ▶ Cynigiwch brydau tofu a llysiau ar gyfer pobl y mae'n well ganddynt beidio â bwyta cig.
- ▶ Mae cnau yn ffynhonnell o brotein nad yw'n gig. Rhowch gnau, megis cnau cashew, mewn rhai prydau llwsieul.
- ▶ Sicrhewch fod dewisiadau llwsieul ar gael sydd heb eu ffrïo.

*** Os byddwch yn defnyddio cnau gweler y cyngor ar Alergedd ar dudalen 9 ***



Lleihau braster, halen a siwgr

Gwelir awgrymiadau ar sut i leihau braster, halen a siwgr drwy'r canllaw hwn. Isod ceir nodiadau atgoffa cyffredinol a rhagor o awgrymiadau ar gyfer addasu ryseitiau a dulliau coginio:

- ▶ Cynigiwch brydau sydd wedi'u stemio, wedi'u potsio, wedi'u berwi neu wedi'u tro-ffrïo mewn ychydig bach o olew.
- ▶ Pan fyddwch yn tro-ffrïo, defnyddiwch ychydig bach o olew mono-annirlawn / aml-annirlawn e.e. olew hadau rôp, olew olewydd, olew blodyn haul.
- ▶ Peidiwch â ffrïo bwyd ddwywaith na'i ail-ffrïo gan fod hyn yn cynyddu faint o fraster a amsugnir.
- ▶ Mae prydau mewn cytew neu wedi'u ffrïo'n ddwfn yn cynnwys llawer o fraster. Ceisiwch gyfyngu ar nifer y prydau hyn a gynigir a defnyddiwch olew mono-annirlawn / aml-annirlawn sy'n addas ar gyfer ffrïo dwfn (e.e. olew hadau rôp / canola, corn). Defnyddiwch y tymheredd ffrïo mwyaf addas (edrychwch ar y rysâit / pecyn neu gyfarwyddiadau'r peiriant ffrïo, ond fel arfer rhwng 180-190°C), oherwydd gall y bwyd amsugno mwy o fraster ar dymheredd is.
- ▶ Os ydych yn cynnig cyris sy'n cynnwys hufen cnau coco, ceisiwch ddefnyddio llaeth cnau coco braster is yn ei le, am fod llai o fraster dirlawn ynddo.
- ▶ Mae gan rai prydau lefelau uchel o halen neu siwgr (e.e. cyw iâr â tsili hallt, cyw iâr â mêl a lemon). Dylech gyfyngu ar nifer y prydau hyn a gynigir a cheisio lleihau faint o halen a siwgr / mêl a ddefnyddir.
- ▶ Peidiwch ag ychwanegu halen at lysiau, reis, nwdls na sglodion.
- ▶ Ceisiwch osgoi ychwanegu Monosodiwm Glutamad (MSG) at fwyd am ei fod yn cynnwys llawer o sodiwm. Pan fyddwch yn prynu sawsiau parod, chwiliwch am rai nad ydynt yn cynnwys MSG (caiff hefyd ei labelu dan yr enw 'E621' ar becynnau bwyd).
- ▶ Defnyddiwch ffyrdd eraill o wella blas y bwyd (e.e. garlleg, perlyisiau, sbeisys, tsili, pupur du, lemon / leim), yn lle halen neu MSG.

Sawsiau a stociau

- ▶ Mae rhai sawsiau'n cynnwys llawer o halen, siwgr a/neu fraster (e.e. Saws soi, saws hoisin, saws eirin, saws ffa duon, saws melys a sur, saws wystrys, saws pysgod). Gall sawsiau a stociau parod neu a brynir i mewn gynnwys lefelau uchel iawn.
- ▶ Ceisiwch wneud sawsiau a stociau eich hun a lleihau faint o halen a siwgr a ychwanegir.
- ▶ Gall saws barbeciw fod yn uchel mewn siwgr, halen a / neu fraster. Os oes prydau barbeciw ar y fwydlen (e.e. cyw iâr neu asennau blas barbeciw), peidiwch â rhoi gormodedd o saws ar y bwyd.
- ▶ Ceisiwch gyfyngu ar faint o saws a ychwanegir at bryd a, lle bo modd, cynigiwch y saws ar wahân er mwyn i'r cwsmer ddefnyddio cyn lleied neu gymaint ohono ag y mae'n ei ddymuno.

Enghreiffiau o brif gyrsiau llai iach a'r dewisiadau iachach:

| Dewisiadau llai iach - uchel mewn braster/siwgr/halen | Dewisiadau iachach |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▶ Bwydydd mewn cytew neu wedi'u ffrio'n ddwfn (e.e. peli porc / cyw iâr / corgimwch melys a sur) ▶ Cig eidion crensiog wedi'i ffrio'n ddwfn ▶ Cyris sy'n defnyddio hufen cnau coco ▶ Pysgod a pysgod cregyn wedi'u ffrio ▶ Prydau â saws sy'n uchel mewn halen / siwgr (e.e. saws eirin, saws hoisin, saws ffa duon, saws melys a sur, saws wystrys, saws pysgod, saws soi) ▶ Prydau sy'n cynnwys mêl (e.e. cyw iâr mêl a lemon, porc wedi'i rostio â mêl) ▶ Prydau wedi'u halltu (e.e. cyw iâr / asennau / cig eidion tsili wedi'u halltu) ▶ Reis wedi'i ffrio, nwdls wedi'u ffrio / nwdls crensiog ▶ Sglodion wedi'u torri'n denau ▶ Tofu / Twmplenni wedi'u ffrio'n ddwfn | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Chop suey ▶ Llysiau wedi'u tro-ffrio ▶ Stribedi cig eidion / cyw iâr wedi'u tro-ffrio ▶ Cyris â llaeth cnau coco braster is yn hytrach na hufen cnau coco ▶ Pysgod / pysgod cregyn wedi'u stemio / wedi'u berwi ▶ Reis / nwdls wedi'u berwi ▶ Sglodion ochrau syth, trwchus ▶ Twmplenni wedi'u stemio ▶ Ceulion ffa (tofu) wedi'u tro-ffrio ▶ Prydau llysiau (e.e. brocoli, pak choi, madarch gwellt ac india-corn bach) |

Pwdinau

- ▶ Mae pwdinau yn aml yn uchel mewn siwgr a braster.
- ▶ Dylech geisio osgoi pwdinau wedi'u ffrio'n ddwfn a chyfyngu ar faint o siwgr a ychwanegir.
- ▶ Ceisiwch gynnwys pwdinau â sail ffrwythau, megis salad ffrwythau, sy'n cynnwys amryw o ffrwythau (e.e. litchis, mandarins, ffrwyth seren).
- ▶ Defnyddiwch ffrwythau tun mewn sudd ffrwythau, yn hytrach na surop.

Enghreiffiau o bwddinau llai iach a'r dewisiadau iachach:

| Dewisiadau llai iach - uchel mewn braster/siwgr/halen | Dewisiadau iachach |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ffriterau wedi'u ffrio'n ddwfn (e.e. banana / pîn afal) mewn surop ▶ Ffrwythau tun mewn surop ▶ Hufen lâ | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Banana wedi'i stemio ▶ Ffrwythau tun (e.e. litchis) mewn sudd ffrwythau ▶ Salad ffrwythau (gyda sudd ffrwythau, nid surop) ▶ Sorbet |

Diodydd - oer / wedi'u hoeri

Mae diodydd pop meddal yn aml yn uchel mewn siwgr, felly sicrhewch fod dewisiadau iachach ar gael bob amser:

- ▶ Cynigiwch sudd ffrwythau heb ei felysu. Byddwch yn ofalus â'r diodydd hynny sydd â label "Diodydd sudd ffrwythau" am eu bod fel arfer yn cynnwys siwgr ychwanegol, felly dylid eu hosgoi lle bo modd.
- ▶ Cynigiwch ddŵr mwynol o botel (llonydd / pefriol) a diodydd pop 'deiet' sydd wedi'u melysu'n artiffisial.
- ▶ Rhowch jwg o ddŵr ar bob bwrdd.

Diodydd - poeth

- ▶ Yn aml, bydd llaeth a siwgr yn cael eu hychwanegu at ddiodydd poeth, felly dylid cynnig dewisiadau iachach. Cynigiwch laeth hanner sgim neu laeth sgim a darparwch felysyddion artiffisial fel dewis gwahanol i siwgr.
- ▶ Gall coffi arbenigol sydd â hufen ar ei ben gynnwys lefelau uchel o fraster a siwgr. Ceisiwch hyrwyddo te Tsieineaidd / te Jasmin fel dewis iachach.

Prydau plant / prydau bach

- ▶ Cynigiwch brydau llai (am bris llai) i blant a phobl sydd ag archwaeth llai. Gall hyn helpu pobl i beidio â bwyta gormod a pheidio â gwastraffu bwyd. Gwnewch yn siŵr bod y dewisiadau *iachach* ar gael mewn prydau llai.
- ▶ Os oes bwydlen arbennig i blant, gwnewch yn siŵr ei bod yn cynnwys dewisiadau iachach ac nid dewisiadau gyda sglodion yn unig.



Arddangos, prisio a marchnata

- ▶ Cofiwch gynnwys rhai o'r dewisiadau iachach yn y bwydlenni parod.
- ▶ Cownteri bwffe / hunanwasanaeth - Cofiwch gynnwys dewisiadau iachach a gwnewch yn siŵr bod digon o fwydydd â starts ar gael (e.e. reis wedi'i ferwi, nwdls wedi'u berwi) a llysiau. Hyrwyddwch y dewisiadau iachach drwy roi cardiau gwybodaeth wrth ymyl pryd yn dweud beth sydd ynddo (e.e. 'Chop Suey Cyw Iâr - Yn cynnwys darnau brau o gyw iâr ac amryw o llysiau crensiog')*
- ▶ Ceisiwch hyrwyddo'r prydau iachach fel prydau 'arbennig' neu 'pryd y dydd', ond peidiwch â chynyddu'r pris rhag ofn i'r cwsmer eu hosgoi.
- ▶ Ceisiwch ddwyn sylw at y dewisiadau iachach ar eich bwydlen, drwy ddefnyddio logo'r afal wrth ymyl y prydau iachach.
- ▶ Sicrhewch fod eich staff yn ymwybodol o'r dewisiadau iachach ac yn annog cwsmeriaid i'w prynu.
- ▶ Ystyriwch ddefnyddio cynigion pris arbennig ar gyfer y dewisiadau iachach (e.e. cynigiwch llysiau gwyrdd Tsieineaidd am hanner pris gyda phob archeb, neu am ddim gyda phob archeb dros £10).

**D.S. Os byddwch yn darparu gwybodaeth am y bwyd sydd ar gael, sicrhewch fod unrhyw honiadau a wnewch yn wir, a pheidiwch â bod yn gamarweiniol (e.e. byddwch yn wylidwrus wrth ddefnyddio termau megis 'braster isel', 'ffres' neu 'traddodiadol').*

ALERGEDD AC ANODDEFIAD BWYD

Noder: Mae nifer fach o bobl yn dioddef o alergedd bwyd. Yn y DU, mae pysgnau, llaeth, wyau a physgod ymhlith y bwydydd sy'n achosi adweithiau alergaidd difrifol, yn ogystal â chnau coed, hadau sesame a physgod cregyn. I'r bobl hynny, gall bwyta'r mymryn lleiaf o gynhwysion alergenaidd effeithio arnynt yn gyflym, a gall arwain at farwolaeth.

Cyfeiriwch at Ganllawiau Cam wrth Gam y Gwobrau Dewis Iach i gael rhagor o wybodaeth am alergenau.