

中華民國八十二年二月十五日創刊

# 營養通訊《37》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：陳楷模

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：李蕙蓉

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：楊惠玫 葉秋蘭

第三十七期《中華民國九十一年二月十五日出刊》

## 健康的享受火鍋

寒冬能在家中 DIY 的餐食，以【火鍋】的自由度最高，即使是生手，只要將食物清洗乾淨，放入鍋中涮一涮燙過，就能夠自由享用美食。

「吃火鍋」，可以隨個人的喜好準備食材，想吃什麼就可以煮來吃，想吃多少就吃多少，而且在調味料的使用上，更是可以自由調配酸、甜、鹹、辣，目前有傳統中式火鍋、麻辣火鍋、日式涮涮鍋、味噌鍋、韓式泡菜鍋等多種火鍋。吃火鍋，優點是可以選用多樣化的食材，或因此攝取較多的蔬菜，但是其缺點也不少，可能攝取不均衡或是攝取過量；加工食品，如：餃類的熱量、油脂含量也不低；食物未待涼即入口，可能會燙到舌頭，或是食物尚未充分燙熟，造成生熟混雜的情形，因而引起腹瀉。還有湯底如果是用高湯製作，會因太油膩，提高熱量的攝取。搭配使用的沾醬也是熱量、油脂、鈉離子的來源之一，因此不能掉以輕心，需要慎選使用。

# 吃對火鍋，為健康加分

## ◎ 蔬果湯底賽高湯

很多人「吃火鍋」會強調湯底口味的重要性，其實只要利用當令蔬菜，如：高麗菜或大白菜、洋蔥、紅蘿蔔、蕃茄為湯底材料熬煮，佐以鹽、味精單純的調味，就可以製作一鍋好湯底，也能吃出甘美味。如此一來，既不用擔心太過油膩，浮油撈除不易，也不用多傷腦筋，考量哪些材料能使用，哪些是要避免當湯底材料。

目前市面的火鍋湯底大都重口味、高油脂，流行的麻辣火鍋，湯底也添加很多的辣油，因此不僅熱量高且刺激性甚強，容易造成腸胃不適，而影響身體的健康。

## ◎ 準備火鍋料的注意事項

- \* 食物清洗要乾淨：注意安全衛生，避免農藥殘留。
  - 食材清洗準備步驟：蔬果為先，次為五穀、肉類，最後為魚、貝類。
- \* 六大類食物均衡攝取，食物選擇多樣化，不能只獨鍾喜愛的食物而已。
- \* 多採用新鮮食品、蔬菜類及葷類。
  - 通常新鮮食品，不含有額外添加物，較能安心選用。
  - 蔬菜類及葷類食物的優點是：『體積大、熱量低、纖維高』，可以增加飽足感，減少熱量的攝取。
- \* 食用加工調理食品或油炸食物，要注意量的控制。
  - 餃類、魚漿類製品：製作時，通常會加入澱粉與肥肉，熱量、油脂含量較高。
  - 豆製品：新鮮豆腐勝過油豆腐、豆皮。
  - 芋頭：經油炸，湯底較不易糊散，但過油即可，不必炸太久。
- \* 飲食節制，勿暴飲暴食。



## ◎ 選用沾醬的注意事項

\* 以沾醬中較常使用的沙茶醬為例：

- 油脂、鈉離子含量較高
- 添加蛋黃：若蛋殼髒污，使用前沒清洗乾淨，會有沙門氏菌感染，如果生食蛋黃容易造成食物中毒。

對血壓高、膽固醇高、或需控制熱量的朋友，這是要小心注意的沾醬。

\* 美味且健康的沾醬：

- 可將沙茶醬上層的油脂倒掉一些。
- 利用：蔥末、薑末、蒜泥、香菜、醬油、醋等食材，變化不同的風味。

## ◎ 食物的熱量知多少？

肉類：一薄片的火鍋肉片熱量約 24 卡，與其等熱量的食物，有：

1 個蛋餃=1 個魚餃=1 隻蝦子=1/3 塊田字形豆腐=1 個日式炸豆皮

主食類：半碗飯的熱量為 140 卡，與其等熱量的食物，有：

片狀甜不辣 4 片（70 公克重）=或 2/3 根玉米=1 把冬粉  
=6 小塊滾刀塊芋頭=8 小片豬血糕。



## ◎ 疾病與火鍋

吃火鍋固然是一種享受，但是對於本身已罹患某些疾病的人而言，在食用火鍋時則需加倍小心：

- \* 糖尿病--各類食物需依照平日營養師設計的份量食用，不宜攝取過量。
- \* 高血壓--避免食用醃漬食品，此外調味料如：沙茶醬、豆瓣醬、辣椒醬等，鈉離子含量較高，不宜使用。
- \* 腎臟病--不可食用火鍋湯汁，以及避免使用鈉離子含量高的調味料。
- \* 痛風--避免食用高普林的食物，如：香菇、黃豆芽、蛤蜊、牡蠣、動物內臟、濃濁湯底等。

## ◎食物攝取量範例

35歲上班族男士，晚餐攝取熱量建議900大卡，其1人份食物準備的份量，建議如下表：

	食物名稱	份量	實際份數	建議份數	熱量(大卡)
主食類	玉米	2/3 根	2	7.5	107
	芋頭(滾刀塊)	3 塊	1		60
	冬粉	1 把	2		139
	豬血糕	5 小塊	1.25		75
	甜不辣	2.5 片	1.25		88
	<b>小計</b>		<b>7.5</b>		<b>469</b>
蛋豆魚肉	傳統豆腐(田字形)	1/4 塊	0.25	3	24
	文蛤(帶殼)	5 個	0.25		11
	草蝦	2 隻	0.5		45
	花枝	2 片	0.5		35
	豬火鍋肉片(薄片)	3 片	1		72
	餃類	2 個	0.5		48
	<b>小計</b>		<b>3</b>		<b>235</b>
蔬菜類	茼蒿菜	100 公克	1	2.5	14
	金針菇	50 公克	0.5		19
	大白菜	100 公克	1		10
	<b>小計</b>		<b>2.5</b>		<b>43</b>
油脂類	沙茶醬	1 大平匙	<b>2.5</b>	<b>2.5</b>	<b>108</b>
水果類	柳丁	1 個	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>60</b>
	<b>總計</b>				<b>915</b>

(資料來源：台灣地區食品營養成份資料庫)

上表是依據行政院衛生署，  
一般成人一餐之建議份量設計。  
您平時享用火鍋時，吃多少東西呢？  
最後提醒大家，吃火鍋也要注意到衛生安全，  
才能吃出美味，吃出健康。

