

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《68》

發行：國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：黃清水

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：李蕙蓉

電話：二七〇八二一三一（代表）

編輯：賴冠菁 黃詩瑩(新竹分院)

第六十八期《中華民國九十八年十一月十五日出版》

~低脂料理美味上桌~

體重過重與許多健康問題都有相關性，96年行政院衛生署公告國人的十大死因依序為惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病、事故傷害、肺炎、慢性肝病及肝硬化、腎炎、自殺、高血壓疾病，其中慢性病就佔了8成以上，這都與肥胖有密不可分的關係；2004~2008年全國營養健康調查的初步結果顯示，成人男性過重與肥胖盛行率為51.0%，女性為36.2%。45歲以上成人之身體質量指數(BMI)之平均值都超過24公斤/公尺²，與2002年衛生署三高調查結果比較，有增加2~3%之趨勢。

國人的肥胖與愛吃美食有很大的關係，根據1993~1996年的國民營養健康狀況變遷調查結果，國人油脂攝取量達總熱量的34.5%，超過衛生署油脂建議量低於30%之標準，而低脂飲食有助於體重控制，因此本期介紹如何料理低脂可口的菜餚，可享受美食又可吃出健康。



聰明的外食減脂技巧

時下最受國人歡迎的美食有香雞排、麻辣火鍋、披薩、漢堡及薯條等...，其中油脂含量約有 30 公克以上，如果能改變自身的觀念，不要覺得沒吃到就會很掃興，而應要有吃太多反而會影響健康的觀念，因此建議大家降低攝取這些高油食物的頻率，減少油脂的攝取。

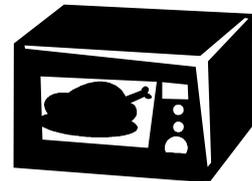
外食菜餚的選擇撇步：

- 1.選用清蒸、燉滷、涼拌的食物，例如：滷雞腿、清蒸鱈魚、涼拌海哲皮、茶碗蒸、或蒜泥白肉片等...。
- 2.肉類食物選擇脂肪含量較低的，如：雞肉、魚類等...，乳製品選擇脫脂或低脂奶類，或選用水煮鮭魚罐頭或低脂沙拉醬等...。
- 3.少使用攝取含較多油脂的半成品，如魚餃、蛋餃、蝦餃、丸子等...。
- 4.減少油脂攝取的三步驟：去皮、過水、撈浮油，動作不可少。
- 5.不要額外使用調味料，如沙茶醬、辣椒油、沙拉醬、麻油等...。
- 6.增加蔬菜的攝取，如生菜、配菜或盤飾邊的青菜等...，因纖維質是人體的清道夫，不但有增加飽足感的功效，又有助於減少油脂的吸收率。

靈活運用降脂烹調技巧

烹調的技巧稍做改變，也可減少油脂入口呦！

- 先從工具的選擇著手，如不沾鍋、烤箱、微波爐等...，減少油的用量



- ◎利用各種不加油的烹調方法，如：清蒸、水煮、清燉、白切、涼拌、燒烤、燙或滷等等。
- ◎利用低刺激性的天然調味品增加風味，如：醋、花椒、八角、五香、蔥、薑、蒜等...。
- ◎用烤的或微波方式，取代油炸、油煎的烹調手法，如：一隻 100 公克炸雞腿，改成烤雞腿，可減少 13%的吸油率(約 13 公克的油量)，約 120 大卡熱量，相當於 1 塊鳳梨酥的熱量。
- ◎煮肉湯及肉汁時，可冷藏後，去除上層浮油再煮。
- ◎燉、滷肉類時，可先去除肥肉、外皮及其他白色部位。



●選擇適當的食材，減少油脂入口

- ◎選擇脂肪量較少的肉類，白色肉類比紅色肉類好，如：里肌肉、後腿肉、腱肉較五花肉、梅花肉、小排的脂肪含量低。
- ◎增加蔬菜用量，取代肉類的份量，如：香煎里肌肉排改成青椒肉絲或洋蔥肉絲，同樣的攝取量，因為增加蔬菜量降低脂肪的攝取。
- ◎用天然食材取代高脂食材，如：鮮筍丁取代花生，紅蘿蔔丁取代培根等...。
- ◎以清湯代替高湯或濃湯，如：火鍋鍋底，用大白菜、白蘿蔔及玉米熬煮。

●做好前處理，去除油脂：

- ◎去除肉類的外皮或白色脂肪，如：去除雞皮的烤雞肉，可減少 59%的油脂。
- ◎不吃大塊肉，將其切成細條狀、丁塊、片狀，或加入蔬菜一起烹煮，如：100 克的炸豬排改為青椒肉絲，可減少 10%的油脂，約 10 公克的油。
- ◎油炸食物，體積要大，如將馬鈴薯切片、切條及切絲油炸時，油脂的吸油率分別為 2%、6%及 19%，說明體積切愈小，吸油率愈高。
- ◎減少裹粉烹調手法或用量，如：太白粉、蕃薯粉等...，因裹粉會增加吸油率，裹粉的豬排增加 27%的吸油率；如用鳳梨或酸梅醃漬，嫩化肉類再油煎，與裹粉肉排比較，可減少 13%的吸油率。
- ◎多蒸煮少油炸：如：蒸鱈魚、烤瘦肉片、滷去皮雞腿等...，或先水煮或蒸熟香腸再煎或烤，可降低其吸油率。
- ◎湯汁去油後再烹調，如：紅燒肉或粉蒸小排，先撈掉浮油再煮，可減少 15~19%的油脂。



●降低沙拉調味醬與油的附著率的方法

吃生菜沙拉是時下號稱最健康的菜餚，但沙拉醬的熱量也是不容忽視地，~：

- ◎選用低熱量醬汁，如：檸檬汁、低脂或脫脂優格、白醋等...取代高熱量的千島沙拉醬。
- ◎沙拉醬的油份愈高熱量愈高，建議：油醋比例為 1：1。
- ◎食物體積愈大，油份愈難附著，建議：切成 3~5 公分的片塊狀。
- ◎食物瀝乾水份愈乾，油脂愈難吸附，建議：將生菜用濾網瀝乾後再淋醬。

◎自製調味醬，降低油脂含量，如：水果醋 50c.c. + 橄欖油 50c.c. + 和風醬油 5c.c. + 胡椒少許，熱量 1 大匙(15c.c.)約有 68 大卡，若要降低熱量，橄欖油可以放少一點。1 大匙(15 公克)千島醬約 78 大卡熱量，沙拉醬約 76.5 大卡。

◎優格 1 大匙(15c.c.)約 12 大卡，建議選用低脂優格取代沙拉醬，降低熱量且增加鈣質的攝取。



減脂菜餚比一比

菜餚名	變身前做法	熱量比一比	變身後做法
獅子頭	絞肉丸子拌入太白粉 →油炸 292.5 大卡/100 公克	減少 173 大卡 →	絞肉丸子拌入山藥泥→蒸熟 113.2 大卡/100 公克
里肌肉	醃製後用太白粉裹粉 →油炸 369.5 大卡/100 公克	減少 137 大卡 →	用新鮮鳳梨塊醃漬 →用不沾鍋煎 232.5 大卡/100 公克
香腸	直接油炸 390 大卡/100 公克	減少 135 大卡 →	先水煮至熟→餐巾紙吸水 →不加油，直接用不沾鍋煎 255 大卡/100 公克

低卡菜餚DIY

菜餚名稱	材料	製作方法	營養素分析
梅香蕃茄	小蕃茄 10 顆 乾梅 5 顆 代糖 10 公克	1.將小蕃茄切十字後→ 用水川燙→剝皮 2.將乾梅加適量水、代糖後醃漬 3.放置於冰箱中醃漬一天	熱 量 60 大卡 蛋白質 0 公克 脂 肪 0 公克 醣 類 15 公克
綜合菇類 雞湯	金針菇、猴頭菇、杏鮑 菇、秀珍菇各 30 公克 去皮雞腿肉 1 隻 紅蘿蔔 20 公克 大蒜片 2 粒 鹽 1/4 小匙	1.將雞腿肉川燙，去血水、雞皮 備用 3.將所有材料一同放入燉鍋中 熬煮，最後放入大蒜片煮幾分 鐘，即完成	熱 量 198 大卡 蛋白質 22 公克 脂 肪 10 公克 醣 類 5 公克
泰式木瓜絲	青木瓜50公克 薑蒜、辣椒、香菜少許 蝦米2小匙 鮮魚露1.5茶匙 現榨檸檬汁2茶匙 代糖 1 小匙	1.將青木瓜刨絲、蝦米用熱水泡 軟切末 2.將薑、蒜、辣椒、香菜切末 3.將所有材料放入容器中拌均 勻即完成	熱 量 67 大卡 蛋白質 2 公克 脂 肪 3 公克 醣 類 8 公克