

低熱量食物選擇與製備

天主教聖馬爾定醫院 王秋敏 營養師

選擇適當材料

- ✿全瘦肉代替肥肉(所有肉品需去皮)
- ✿豬 > 羊 > 牛 > 蛋 > 鴨 > 魚 > 雞 > 豆製品
- ✿不吃豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮及雞翅、鴨翅
- ✿避免使用加工食品如：肉丸、肉餅、香腸、魚丸
- ✿植物油代替動物油烹調
- ✿多選擇脫脂或低脂奶品
- ✿避免高熱量食物
 - 甜食 - 蛋糕、冰淇淋、蜜餞、芋泥、甜湯、果凍
 - 堅果類 - 花生、瓜子、腰果、松子、核桃
 - 飲料 - 汽水、蜂蜜、優酪乳
- ✿多選擇低熱量食物、以代糖取代蔗糖白糖的甜味
- ✿留心市售食品的成份標示及每份熱量的換算

稱量換算表

1 杯 = 240 公克 = 16 湯匙，1 湯匙 = 3 茶匙

1 公斤 = 1000 公克，1 磅 = 454 公克，1 台斤 = 16 兩 = 600 公克，1 兩 = 37.5 公克

無油烹調法

- ✿涼拌→涼拌雞絲、泡→泡菜、醃→黃瓜。✿烤→烤雞烤鴨、燻→燻肉、焗→蔥焗雞
- ✿煮→白切肉鹽水蝦、蒸→清蒸鱈魚、燙→燙茄子、燉→燉肉、凍→雞肉凍、
滷→滷豆干、海帶、涮→涮羊肉。

可見的脂肪

- ✿肉類：肥肉、培根、雞鴨皮、豬皮、魚皮
- ✿脂肪類：奶油、牛豬油、沙拉油、麻油、瑪琪琳、烤酥油

不可見的脂肪

- ✿五穀根莖類：酥皮點心、甜甜圈、蛋糕、綠豆糕、沙其瑪、燒餅
- ✿魚肉蛋類：香腸、家禽、家畜肉、火腿、熱狗、蛋黃、肉酥、魚卵
- ✿豆類：麵糰、麵筋、泡油豆腐、豆腐泡
- ✿水果類：酪梨、橄欖、椰子肉
- ✿奶類：全脂牛奶、冰淇淋、乳酪、鮮奶油
- ✿油脂類：蛋黃醬、奶精、花生醬、芝麻醬、瓜子、腰果、開心果
- ✿其他：油炸食品、油條、薯條

低熱量代用品

代糖 - 人工甜味劑熱量極低，有高甜味。

阿斯巴甜 - 不適於 90°C 高溫烹調、用於冰涼飲料、涼拌菜。

熱量：每 0.8 公克約 3 卡 = 2 茶匙砂糖甜度。市售商品：三多甜、金美適甜

學習製作低熱量的烹調技巧

- ✿避免炸、爆、煎、炒、酥。
- ✿避免勾芡或加麵糊做成濃湯。太白粉每湯匙
熱量 35 卡，麵粉拌油的麵糊，熱量更多。
- ✿避免糖醋、茄汁、蜜汁、醋溜、或加糖烹煮
- ✿煮湯用清水或煮好冷卻除去浮油
- ✿湯類不加太多料，以蔬菜湯最好
- ✿減少調味包-可用檸檬汁、醋、蕃茄醬
- ✿進食前喝一碗熱開水或熱清湯
- ✿烹調前去外皮肥肉
- ✿將肉類切成細條狀或片狀

糖精 - 可高溫烹調、有苦澀味。熱量：同上。市售商品：美適甜、思維樂。

果寡糖 - 會加入蔗糖或果糖，使純度下降熱量變高，多吃會引起腹瀉。

低熱量果醬 - 每湯匙約 2-2.5 卡

低熱量檸檬茶、無糖汽水、可樂

低熱量水果糖、薄荷糖 - 1 顆約 10-20 卡

低熱量阿華田、可可粉-每包約 50 卡

天然食物 - 清茶、黑咖啡、去油清湯、蒟蒻、洋菜、愛玉、仙草、蕃茄、檸檬...

食物熱量分類表

食物類別	低熱量食物	中熱量食物	高熱量食物
五穀 根莖類		米飯、土司、饅頭、麵條、 蘇打餅乾、清蛋糕	起酥麵包、波蘿麵包、奶酥麵包、 夾心餅乾、八寶粥
奶類	脫脂奶	全脂奶、調味奶、優酪乳	奶昔、煉乳、養樂多
魚肉蛋類	海哲皮、海參、 蝦、烏賊	去皮之家禽瘦肉、全蛋	肥肉、三層肉腸子、魚肚、火腿、 熱狗、蛋黃
豆類	豆腐、豆漿、豆干	甜豆花、鹹豆花	油豆腐、炸豆腐、麵糰
蔬菜類	新鮮蔬菜及水果	皇帝豆	炸蠶豆、炸碗豆、炸蔬菜
水果類	新鮮水果	純果汁	果汁飲料、水果罐頭
油脂類	低熱量沙拉醬		奶油、沙拉醬；花生醬
飲料類	開水、礦泉水、 低熱量汽水		果汁、汽水、可樂、沙士、可可
調味沾料	鹽、醬油、白醋、 蒜、五香粉	豆瓣醬、麻婆醬	糖、蕃茄醬、沙茶醬、蜂蜜
甜點	果凍、仙草、愛玉、 粉圓、木耳		糖果、巧克力、冰淇淋、冰棒、 布丁、果醬
零食		牛肉乾、魷魚絲	速食、麵、漢堡、腰果、開心果
速食餐點		飯糰、油炸速食麵	餡餅、水煎包、鍋貼、油飯
中式餐點	豆沙包、銀絲卷、 叉燒包	燒餅、肉粽、鮮肉包	蚵仔煎、鳳梨酥、炸春捲
西式餐點	奶昔	蛋捲、洋芋片、薯塊	炸雞