

# 外食秘笈

天主教聖馬爾定醫院 徐婉玲營養師

已下定決心要減重的你，是否常會與家人或好友聚餐時，在面對滿桌的佳餚，總是會禁不住食物的誘惑，且內心掙扎，此時會為自己找理由—"明天再減好了"？隔日又為自己好不容易減輕的體重及腰圍又增加了，而懊惱不已，悔不當初，因此又常常前功盡棄！心有戚戚焉的你，別氣餒！提供常見外食秘笈與你知道，讓你在享受美食之餘，也不再增加體重。加油喲！！

## (一) 宴席：

- 1、飲料類：含糖飲料儘量不要飲用，最好是以不加糖的茶或白開水取代。
- 2、高熱量食物類：減少熱量方法，如下：
  - \* 油炸物—去除油炸外皮。
  - \* 減少勾芡食物—以筷子取代湯匙舀取。
  - \* 避免油脂高食物—看不見的油脂，如：堅果類。(懂得換算，通行無阻)
  - \* 多吃蔬菜等清淡食物
- 3、點心類：宜以新鮮水果取代蛋糕或油酥類食物。

## (二) 中餐：

- 1、烹調方式：一般中式自助餐或麵食，盡量選用油量較少的蒸、煮、涼拌、滷、燉、烤等食物。含糖量較高的糖醋茄汁、蜜汁、醋溜類菜式儘量少用。
- 2、肉類：油炸的肉類最好去皮後再食用。
- 3、青菜類：可多選用。能須注意油量。
  - \* 素食者亦需注意熱量的攝取。

## (三)、西餐：

- 1、湯類：清湯比濃湯好，因西餐的濃湯多數由麵粉及牛油調製而成，熱量過高。
- 2、麵包：大蒜麵包含油較高，可選擇小餐包或法國麵包，但最好不要塗瑪琪琳或果醬等。
- 3、沙拉：主要在於調味用的沙拉醬大多是由油、糖、蛋等調製而成，熱量較高，能不加沙拉醬及即不加，宜選擇低熱量的義大利式沙拉醬。

- 4、主餐方面：以含油量較少且份量較少的海鮮或雞肉為最佳的選擇。紅色肉類如：牛排等，最好每週不超過一次。
- 5、甜點方面：最好選擇新鮮水果或無糖果凍。
- 6、餐後咖啡或茶：不宜加熱量相當高的奶精，必要時可選用少許低脂奶，糖以代糖為佳。

#### （四）日本料理：

一般日本料理大多是生食或水煮、清蒸，用油量是一般料理中最少，熱量也較低。不過，日本料理中蔬菜較少且醃漬品或湯類中含鈉量過高，仍須注意。而油炸物最好是剝去麵皮後再食用，可降低熱量攝取。

#### （五）火鍋：

火鍋所使用於沾食用的沙茶醬、花生醬、芝麻醬及味道鮮美的火鍋湯，其含油量相當高，要食用前最好將上面的一層油去掉，且沾食的調味料不宜攝取過多。

\*肉丸、魚丸、蛋餃、蝦餃、甜不辣等含有大量看不到的肥肉及澱粉質，最好少選用。

各式火鍋料理一百卡的量

品名	相當於一百卡的量
蛋餃	3-4 個
魚餃	5-6 個
蝦餃	4 個
蝦丸	7-8 個
花枝丸	2-2.5 個
虱目魚丸	2-3 個
貢丸	2-2.5 個
蟹味棒	6.5-7 個
魚卵捲	9-10 個
甜不辣	5 條或 2-2.5 片
梅花肉片	1-2 片
草蝦	7-8 隻
豆腐	1.5 塊
鵪鶉蛋	7-8 個

雞蛋	1-1.5 個
豬血糕	50 克
芋頭	106 公克
冬粉	3/4 把
玉米	2/5 根

\* 份量為常見市售商品之重量，熱量計算仍應以外包裝之食品標示為宜。

天主教聖馬爾定醫院 糖尿病人保健中心