

低熱量的減肥菜單

營養部營養師 孫萍



現代人愛吃又少運動的現象使得體重日益上升，不管胖不胖？減肥似乎已成爲多數人的重要目標。市面上出現各式各樣的減肥藥、減肥代餐及減肥療法，讓這些追求苗條者趨之若鶩；但是請大家想想看，不管選擇那一種減肥的方式，體重的成果與健康的維護仍要靠飲食來支持，畢竟「吃」是我們每天都必需面臨的問題。

談起減肥餐，多數人可能會皺起眉頭，想到一陳不變、無味無油的菜色或是一些讓人吃到害怕的蘋果餐、高蛋白質餐等方法。事實上，不良的飲食減肥法，除了會無法持續、留下恐怖

的印象外，也可能擾亂身體的正常代謝、影響健康！一套均衡的低熱量飲食也可以做出色、香、味俱全的設計；但是究竟要如何吃的巧、吃的好呢？這可能是許多肥胖者頭痛的事情，建議您試試下面的方法：

1. 每天一定要吃到六大類食物，且不應偏重於某一類食物。
2. 多變化的選擇，每天應安排25種以上不同的食物。
3. 蔬菜的熱量很低，又富含維生素、礦物質及纖維素，是減肥菜單中的主角。建議每餐至少半碗以上的攝取量。
4. 減少油脂的使用量，多使用蒸、水煮、烤、紅燒、滷、涼拌、燙等無油烹調法，控制每天不超過2湯匙的植物烹調用油。
5. 水果不宜過量，每天可安排2次，每次不超過一碗量。
6. 注意不吃甜食，否則應使用代糖製作。
7. 瞭解自己應吃入的份量，並能控制食慾。
8. 少量多餐，不省略任何正餐。
9. 各餐份量不宜差距過大，特別是晚餐應避免大吃大喝。
10. 多應用幾乎無熱量的食材：如洋菜、愛玉、仙草、白木耳、蒟蒻及蔬菜類的食物。

如果想製作低熱量餐點，建議您購買新鮮材料，自己烹調製作，才能有效控制吃入的熱量。下面建議七道低熱量菜單，可安排於您的日常飲食中。

一、五穀飯〈一人份〉



材料：胚芽米 20公克
紫米 10公克
綠豆 10公克
薏仁 10公克
紅豆 10公克

作法：1.材料洗淨，除紅豆外，其他材料以電鍋煮熟。
2.紅豆蒸熟，同作法1之成品混合均勻。
3.可揉成球狀或各式飯糰供應。

五穀雜糧是我們老祖先的主食，減肥飲食中適量的主食可避免脂肪代謝產生不平衡的現象。而且未精製的五穀類富含纖維質，可增加飽足感。

二、錦繡肉卷〈一人份〉



材料：里肌肉 1兩
香菇 1/2朵
茭白筍 1小條
紅蘿蔔 1小條
醋
代糖

作法：1.以少量醬油及太白粉醃里肌肉片。
2.其他材料洗淨，香菇泡軟，切長條。
3.香菇、紅蘿蔔及茭白筍燙熟後，以里肌肉片捲入材料，入烤箱烤熟。
4.將適量的醋與代糖煮溶，淋於肉卷上即成。

肉類搭配蔬菜一起食用，可豐富菜色並增加「量」的感覺。糖以可煮的代糖取代，減少熱量的攝入。

三、蒸鮭魚豆腐〈一人份〉



材料：鮭魚 28公克
豆腐 1小格
蠔油 1/2茶匙
香菜 少許

作法：1.鮭魚以少許鹽醃過。
2.豆腐1格，橫切成二片，將鮭魚夾於豆腐中。
3.灑上香菜〈或蔥花〉置於容器中蒸熟。

減肥飲食中應包含足夠的蛋白質以供身體修補組織所需，其中可安排植物性蛋白質與魚類食品，以減少飽和脂肪的攝入量。

四、蛤蜊燜絲瓜〈一人份〉



材料：蛤蜊 5粒
絲瓜 150公克
薑絲 少許

作法：1.蛤蜊洗淨吐沙。
2.絲瓜洗淨，去皮，切條狀。
3.將材料置器皿中，灑上薑絲，蒸熟。

在烹調蔬菜時，以少許的肉類或海產類來「提味」，不但可增添食物的香味，也可以控制肉類的攝入量。

五、果蔬串〈一人份〉



材料：竹筍 2小塊
小蕃茄 2顆
小黃瓜 2小塊
芒果 2小塊

作法：1.將材料串成二串。

利用水果的甜味來取代醬料，可減少油脂或糖份的攝取。

六、炒珍菇〈一人份〉



材料：金針菇 1把
鮑魚菇 5朵
洋菇 5朵
紅辣椒絲 少許

作法：1.材料洗淨，洋菇對切，鮑魚菇切適當大小。
2.鍋中熱油，放入蔥花、紅辣椒略炒後，倒入材料炒熟。
3.加入適量的鹽調味即可。

七、海帶蒟蒻湯〈一人份〉



材料：海帶結 4個
蒟蒻 4塊
柴魚 少許
大骨 適量
蔥、薑 適量

作法：1.鍋中入水，加入大骨、蔥、薑，熬大骨湯。
2.將柴魚放入熬煮。
3.倒入海帶結、蒟蒻煮至入味。
4.加適量鹽調味。