

# 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宗的主食，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。