

低油、美味、營養的減肥菜

蔡阿美口述/蕭靜如整理

以前，看見漂亮的衣服，走進店裡，店員對我說：『小姐，很抱歉，我們店裡的衣服，沒有您可以穿的尺寸耶！』現在，看見漂亮的衣服，走進店裡，店員對我說：『小姐，我們的衣服妳都可以穿，看一看妳喜歡什麼款式，我拿給妳看！』

蔡阿美，現年50歲，身高158公分，從35歲後就一點一點地發胖，八十七年七月份參加台大醫院為期三個月的減肥班，報名時體重已達71.2公斤，結業時共減9.8公斤，體重為61.4公斤，至今已二年，體重仍一直維持在58.5公斤左右，不但整個人脫胎換骨，還將所學充分運用，讓家人及親友一併受益，贏得大家讚賞與肯定。

當初因為看到台大醫院減肥班的招生廣告，覺得自己剛好資格符合，時間可以配合，所以就跑去報名了，第一天上課，發現有那麼多年輕人，覺得自己年紀太大，如何跟其他年輕人比較，覺得很沒有信心，很想不再去了，回家後，先生一直鼓勵我，他說：『沒關係，就算去學一下減肥的常識也不錯啊！反正錢都已經交了，不去好浪費！』就這樣，我又繼續去上課了。

後來，我想，既然決定要減肥，就要全力以赴把它做好，在減肥班我真的學到好多，我學會食物的分類及營養成份，還有份量及熱量，營養師還教我們如何設計菜單，才不致於老是只吃那幾樣，想想如果每天都吃什麼小黃瓜、白煮蛋、優酪乳，這樣一定不會持續太久就放棄了，另外我們學員間也會互相交換做菜心得，更能夠變化出更多樣化的菜色，因為我剛好對做菜非常有興趣，所以，就很願意花心思來研究要如何把菜做的更低油、更好吃、更營養。

在份量的控制方面，我常常把營養師

給我的食物代換手冊拿出來看一看，以了解食物的份量及熱量，現在我大部份都已經背起來了，為了實際實行，我把家裡的餐具也換掉了，我幫家人每人準備一個餐盤，用小碟子把一份一份的菜擺得美美的在上面，家人都覺得好像在餐廳吃飯，感覺很好玩，而且更能正確控制食物的份量。

另外，自從參加減肥班以後，知道了運動對健康及減肥的重要，便積極地去運動，我加入健身中心會員，規律地運動，偶爾和朋友相約去爬山，現在心肺功能及體力都比從前好很多，現在爬山較不會喘，以前跑跑步機5分鐘就開始胸口痛、喘不過氣，現在跑30分鐘還覺得沒什麼，而且精神變得比以前好，以前胃痛、胸口痛的老毛病也都不再發生了，另外以前，看見漂亮的衣服，走進店裡，店員對我說：『小姐，很抱歉，我們店裡的衣服，沒有您可以穿的尺寸耶！』現在，看見漂亮的衣服，走進店裡，店員對我說：『小姐，我們的衣服妳都可以穿，看一看妳喜歡什麼款式，



圖為蔡阿美

我拿給妳看！』而且先生覺得我變瘦了，人也變漂亮了，覺得很高興，也因為受我的影響，開始加入健身中心運動，所以減肥是一人受益、全家受益，奉勸所有想減肥的朋友們，減肥只有從飲食的控制及運動兩方面去努力，才是最實際，也是最健康的，預祝大家減肥成功！

以下提供兩道低熱量私房菜：

香Q水炒米粉

材料：1.米粉300克 2.高麗菜1/4個 3.紅蘿蔔1條 4.黑木耳3-4朵 5.油炸豆包2片 6.芹菜末、萵菜末各少許

調味調：醬油3大匙、白胡椒粉少許、蒜末少許

作法：1.先將米粉燙水(水煮開後放入米粉，等水再開時立即撈起米粉瀝乾水份備用)。

2.炒菜鍋放入半碗水，將2.3.4.5.的材料放入鍋中炒熟，加入1大匙的醬油及少許的白胡椒粉，炒勻之後盛起，一旁備用。



3.將蒜末放入乾鍋中炒香，然後加入2大匙醬油、1碗水、少許白胡椒粉；等滾之後關小火，倒入米粉及熟料拌勻即可盛起，最後灑上芹菜末、萵菜末。

雪中紅

材料：西洋芹300克、白木耳1兩、雞胸肉1兩、枸杞子1大匙

調味料：蒜泥少許、鹽1/4茶匙

作法：1.白木耳泡水約10分鐘，雞胸肉醃白胡椒、少許鹽、太白粉；西洋芹切菱形、枸杞子用熱開水泡軟備用。

2.煮一鍋水，待水開之後放入西洋芹、白木耳，水再開就撈起，然後將雞胸肉放入水中川燙撈起。

3.將所有材料含調味料一起拌勻即可食用。

備註：此道菜可放入冰箱當涼拌菜，清涼、消暑。

