輕食料理DIY

文/營養科 莊淑如 營養師

經歷連續假期大吃大喝的你，血壓、血糖、血脂、腰圍及體重數值是否都直線飆升了呢？適當減重讓你身材窈窕又健康。以下提供幾點減重叮嚀及幾道健康輕食料理，讓你吃得滿足又無負擔。減重最需忌口的食物就是五穀根莖類食物，包括：米飯、麵食、麵包、玉米、南瓜、山藥、地瓜、芋頭、馬鈴薯等，此類食物含有豐富的醣類，每1公克的醣類可以提供4大卡的熱量，攝取過多，會造成脂肪囤積，形成肥胖的問題。怕五穀根莖類攝取過多的你，可以利用蒟蒻製品來取代麵條。蒟蒻（學名：Amorphophallus konjac），天南星科魔芋屬，為多年生宿根性塊莖草本植物。蒟蒻的主要特色是含有豐富纖維素，但只有很少的熱量。主要成份為葡萄糖及甘露糖鍵結的多醣類，屬於水溶性纖維的一種。人的消化系統沒有能力將其消化和吸收，因此能夠幫助腸胃的蠕動，有「胃腸清道夫」之稱。另一方面，蒟蒻的吸水力很強，容易產生飽足感。

你可以利用市售的蒟蒻製品，試試看以下的料理：(一)雞絲蒟蒻粄條涼麵。所需材料有：雞胸肉40公克、小黃瓜50公克、胡蘿蔔20公克、洋蔥絲20公克、雞蛋1個、蒟蒻粄條100公克；調味用材料有：芝麻醬1小匙、醬油0.5小匙、細砂糖0.5小匙、烏醋1小匙、開水1大匙。做法如下：①雞胸肉蒸熟，撕成絲狀；蒟蒻粄條川燙過浸冷開水②小黃瓜、胡蘿蔔、洋蔥洗淨、切絲；胡蘿蔔燙過、沖冷開水備用③蛋打散、加鹽，放平底鍋煎成蛋皮；切絲備用④碗中先放入蒟蒻粄條，加入雞絲、蛋絲、小黃瓜、洋蔥、胡蘿蔔，淋上調勻的醬料調味即可，若想吃辣味口味的你，可以加一些山葵醬喔！雞絲蒟蒻粄條涼麵每份約有170大卡。(二)雞絲蒟蒻烏龍湯麵。所需材料有：蒟蒻麵150公克、雞胸肉50公克、竹筍75公克、鮮香菇30公克、胡蘿蔔10公克、甜豆20克。做法如下：①雞胸肉切片，加入鹽1/10小匙、胡椒粉少許、太白粉1小匙拌勻②筍片、鮮香菇、胡蘿蔔切厚片備用③鍋內放水400C.C.，並放入筍片、鮮香菇、胡蘿蔔煮滾後放入蒟蒻烏龍

麵；再次滾開時，將醃好之雞胸肉片放入，當肉片熟浮上來時加入鹽1/5小匙、烹大師（鰹魚口味）1/5小匙調味即可，雞絲蒟蒻烏龍湯麵每份約有140大卡。(三)養生健康春捲。所需材料有：萵苣40公克、豌豆苗20公克、蕃茄60公克、小黃瓜30公克、蔥5公克、春捲皮2張、海苔香鬆20公克。做法如下：④萵苣、豌豆苗洗淨；蕃茄洗淨切片；蔥洗淨，切去頭尾；小黃瓜對切再對切⑤春捲皮攤開，撒上海苔香鬆，鋪入切好的材料包捲成長筒狀即可，養生健康春捲每份約有120大卡。

有人常說：「減重時可以多吃蔬菜及水果」，多吃蔬菜的觀念是正確的，但水果的含糖量高，多吃是會變胖的。攝取水果時，可適當添加生菜，增加飽足感。以下二道料理提供參考喔！(一)水果沙拉。材料有：生菜25公克、小黃瓜10公克、蕃茄10公克、綠蘆筍10公克、蘋果20公克、水梨10公克、蔓越莓3公克（水梨可替換為鳳梨、木瓜、哈蜜瓜)，醬汁：零脂原味優酪乳50C.C.。做法如下：①綠蘆筍用滾水川燙，切段，生菜葉、小黃瓜切片，蕃茄、蘋果、水梨洗淨切塊②將處理好蔬果置沙拉盤中，灑上蔓越莓，淋上優酪乳即可，水果沙拉每份約有160大卡。(二)檸檬蘿勒蕃茄。材料有：小圓蕃茄12個、低脂起司1片、檸檬羅勒12片，醬汁有橄欖油5ml、水果醋10ml，黑胡椒、鹽各少許。做法如下：①起司分切成12小片備用，小圓蕃茄從中間橫剖一刀，但不要切斷②蕃茄的中間夾入1片起司和檸檬羅勒後盛盤，將橄欖油、水果醋、黑胡椒和鹽淋上即可食用，每份約有175大卡。除輕食料理外，減重不二法則是少吃多動，多運動除了可以消耗多餘的熱量外，還可以增加個人的基礎代謝率喔！