

巧手做三餐 不挨餓也能減肥

文／臨床營養科 營養師 吳素珍
食譜提供／第20期體控班學員 李麗月

「減肥」是愛美女性經常掛在嘴邊的口號，偏偏美食當前又無法抗拒，其實只要花點心思，善用烹調技巧，將適當的食物做出完美的搭配，一樣可以吃得飽飽，吃出窈窕。

例如在烹調時，多用蒸、煮、烤、滷，少用炸、爆、酥；善用烤箱、微波爐、不沾鍋來減少用油量；喝湯時先撈掉浮油；醬汁可用優格、檸檬汁或醋，取代沙拉醬，就不會吃進一堆高熱量的油脂了。

食材的選擇以高纖蔬果（芹菜、蕃茄）及五穀雜糧（糙米、薏仁）為主，並且多多利用低熱量的蒟蒻或可排水利尿的冬瓜，即可事半功倍。

還在挨餓減肥的可憐人兒，臨床營養科第20期減重班學員的瘦身秘笈超好用，可以解除你的痛苦，一起來分享吧！

早餐範例1

脫脂奶1杯（240cc）
吐司1片（加1片起司）
烤番茄1顆
燙青菜1碟



早餐範例2

小饅頭1顆、起司一片
炒高麗菜
雞蛋豆腐1小盒



早餐範例3

脫脂奶3瓢泡240cc水
小饅頭小1個
香瓜1小盤
雞蛋豆腐1小盒



早點

水果1份（木瓜1／4個）

營養師的叮嚀

早餐是一天活力的開始，想減重的人千萬不可以不吃早餐，上述提供的早餐範例，可是一個均衡營養的活力低卡早餐呢！

■ 脫脂奶1杯（240cc）

屬於奶類，含豐富的蛋白質、鈣質及維他命B群。一杯脫脂奶含8公克的蛋白質與少許脂肪，只有80大卡，如果喝全脂牛奶，熱量有150大卡。

■ 吐司一片

屬於主食類，即五穀根莖類，含有15公克的醣類及2公克的蛋白質。一片土司等於一份主食，共70大卡。

■ 1片起司

起司屬於蛋、豆、魚肉類，富含鈣質，一片半的起司等於一份肉類，含7公克蛋白質及3至10公克脂肪，所以起司要買低脂的，熱量55大卡。

■ 烤番茄1顆

蕃茄屬於蔬菜類，富含茄紅素，每100公克25大卡，是減重時最方便攝取的蔬菜，可直接生吃，但茄紅素要借助油脂才容易吸收，適合在飯後食用。

■ 燙青菜1碟

燙青菜是減重時不可或缺的食物，富含纖維質，易有飽足感，每日至少要吃3大碟。

■ 水果1份

水果一份含15公克醣類，因其富含維生素與礦物質，與身體能量代謝關係密切，每日必須充分攝取，以免代謝率降低。

午餐範例1

代餐1條

壽司3個

水煮里肌肉

燙青菜

烤蕃茄1個



午餐範例2

代餐1條

蕎麥麵 + 和風醬

水煮里肌肉 + 少許醬油

蕃茄 + 高麗菜 + 胡蘿蔔 + 洋蔥 + 芹菜（熬一鍋湯吃2餐）



營養師的叮嚀

市面上琳瑯滿目的代餐產品，該選哪一種呢？健康、安全應是第一考量。第20期體控班搭配使用的代餐條，一條65大卡，富含5公克纖維，食用時搭配足量的開水，可以增加飽足感，輕鬆度過飢餓時刻。

另有低卡餐不可或缺的低卡醬汁，可以增加食物風味，讓你吃的更有味。

提供幾道方便製作的醬汁，有空可以自己動手試試看！ **日式高湯**

材料：昆布25公克、柴魚片100公克、水2公升

方法：1.用溼抹布擦去昆布上的污垢，以2公升冷水浸泡3小時後，放入鍋中以中火加熱至鍋底冒泡時取出。

2.上述湯汁煮沸後放入柴魚片，煮10秒後熄火，靜待柴魚片沉至鍋底。

3.將柴魚片過濾去除。

備註：亦可單獨使用柴魚片製成日式柴魚高湯。

 **中式無油高湯**

材料：雞骨（或大骨、肋骨）

方法：1.將雞骨用沸水川燙後放入鍋中，先用大火煮沸再轉小火熬1至2小時。

2.熬好的高湯冷卻後，放入冰箱待油脂凝結再去除浮在上層的油脂。

備註：將大骨剝斷、加入少許醋可幫助鈣質釋出。

 **素食無油高湯**

材料：香菇蒂、玉米、昆布、黃豆芽、紅蘿蔔、白蘿蔔、芹菜、洋蔥、高麗菜、大白菜…

方法：1.從上述青菜選擇4至5樣，洗淨放入鍋中。大火煮沸後，用小火煨煮1小時。

2.過濾去除青菜。

 **日式和風醬**

材料方法

白醋：日式醬油：日式高湯=2：1：1混合。

備註：1.日式醬油可用薄鹽醬油取代。

2.可加代糖。

 洋蔥醬

材料方法

白醋：高湯=2：1混合後加入少許洋蔥末、鹽、胡椒、西芹末。

 日式涼麵醬

材料方法

日式柴魚醬油：水=1：1-1.5混合。

備註：可加入芥末、辣椒海苔細絲或蔥花，增加風味。

 蒜蓉醬

材料方法

清醬油：高湯=1：1混合後，加入蒜末。

 檸檬醬

材料方法

檸檬榨汁後加入少許鹽及香菜末。

 芥末醬

材料方法

醬油：水=1：1混合加入芥末。

 橙汁醬

材料：柳橙1顆、中式高湯50cc、代糖少許

方法：1. 柳橙洗淨，用刨刀將黃色果皮刨成粉末狀，果肉取汁備用。

2. 柳橙皮末、柳橙汁、中式高湯混合，用小火煮開後加入太白粉水芡芡、代糖調味。

 梅子醬

材料：梅子1顆、醬油膏50cc、開水50cc、代糖少許

方法：梅子去籽後與醬油膏、開水放進果汁機，攪拌20秒後加入代糖。

備註：1. 梅子可選擇紹興梅、烏梅、話梅…等。

2. 使用紹興梅或話梅時須先將梅子用開水泡軟後再去籽。

3. 可用醬油與高湯代替醬油膏與水。



晚餐範例1

代餐1條
飯1/2碗
水煮豆芽及花椰菜
滷豆腐1塊



晚餐範例2

餐條一條
白飯1/2碗
白煮里肌肉1片
燙地瓜葉1盤



晚點

水果1份

營養師的叮嚀

減重時要多喝水，可幫助新陳代謝。運動、泡澡及腹式呼吸法都是增加新陳代謝率的好方法。

結論

沒有任何一種減肥餐可以符合每個人的口味，也沒有任何一套食譜可以天天使用而不覺得厭煩，因此多了解各種食物的熱量，選擇適當的食材，做出符合自己口味的食譜，減重工程才可永續經營。

