

荷葉沙薑滑雞

(4人份量)

材料： 雞脾或胸肉(去皮骨)..... 300克
冬菇..... 6隻
金針..... 1/4杯
紅蘿蔔片..... 5-6片
薑..... 4片
荷葉..... 1整塊

醃料： 沙薑粉 1 1/2 湯匙
鹽 1茶匙
粟粉 1/2 茶匙
橄欖油 1/2 湯匙
生抽 1 茶匙

做法：

- 1 雞肉去皮切件，冬菇浸軟去蒂，金針浸軟，荷葉洗淨浸軟。
- 2 放沙薑粉及鹽在雞肉中，醃2小時，放入雪櫃待用。
- 3 把雞肉取出放在碗中，加入粟粉拌勻。
- 4 將冬菇、金針及薑片混入雞肉，置荷葉中包紮好，用牙籤封口。
- 5 蒸30-40分鐘至雞肉熟透即可。

營養分析 - 每人份量提供：

熱量 **142.2** 卡路里 碳水化合物 **8.5** 克
蛋白質 **19.5** 克 膽固醇 **43.5** 毫克
脂肪 **3.4** 克 纖維素 **1.8** 克



營養師提醒你：

荷葉、沙薑粉及薑片的組合令這道菜味清香獨特。這道菜採用蒸的方法，可以減少用油烹調，而雞肉口感亦保持嫩滑。

火紅辣蝦伴糙米飯

(2人份量)

材料： 大蝦..... 8隻 (約400克)
紅燈籠椒..... 1/2中個
罐裝去皮番茄..... 1/2罐 (200克)
鮮芫茜..... 2棵
乾蔥頭..... 1粒
蒜頭..... 2粒
橄欖油..... 1湯匙
熟糙米飯..... 2碗

調味料： 鹽 1/4 茶匙 糖 1/2 茶匙
辣椒仔汁 (Tabasco sauce) 1/2茶匙
(可按個人口味加減)

做法：

- 1 大蝦洗淨去殼去腸備用。
- 2 乾蔥及蒜頭切幼粒；紅燈籠椒去籽、切細粒；芫茜切碎。
- 3 燒熱易潔鑊，下橄欖油，爆香蒜蓉，下乾蔥、紅燈籠椒粒及壓碎番茄，炒勻。
- 4 隨後加入鮮蝦及芫茜碎，並以鹽、糖及辣椒仔汁調味，煮至鮮蝦熟透後，炒勻即可上碟拌飯。

營養分析 - 每人份量提供：

熱量 **467.5** 卡路里 碳水化合物 **56.3** 克
蛋白質 **34.4** 克 膽固醇 **212.5** 毫克
脂肪 **11.1** 克 纖維素 **5.1** 克



營養師提醒你：

蝦肉是低熱脂高蛋白質的食材，但記緊不要吃蟹頭及膏。控制體重人士不一定要吃得淡而無味，紅燈籠椒及番茄不單令菜式非常惹味，亦是茄紅素的主要來源，而罐裝番茄比生吃更有功效。

肉碎生菜包

(4人份量)

材料： 免治瘦肉..... 200克
馬蹄..... 80克
紅燈籠椒..... 80克
西芹..... 80克
乾蔥頭碎..... 1湯匙
薑蓉..... 1/2湯匙
生菜..... 1個
橄欖油..... 1/2湯匙

醃料： 酒 1/2 茶匙 糖 1/2 茶匙
麻油 1/2 茶匙 鹽 1/4茶匙
生抽 1茶匙

調味料： 鹽 1/4茶匙 黑椒碎少許

做法：

- 1 免治瘦肉以醃料拌勻，備用。
- 2 馬蹄、紅燈籠椒及西芹切幼粒，備用。
- 3 燒熱鑊，下油，爆香乾蔥頭碎及薑蓉，加入免治肉炒至半熟，放入馬蹄、紅燈籠椒、西芹粒炒至全熟，下調味料拌勻成為餡料。
- 4 將生菜洗淨撕開。進食時，用生菜包裹炒香肉碎。

營養分析 - 每人份量提供：

熱量 **121.4** 卡路里 碳水化合物 **8.7** 克
蛋白質 **12.1** 克 膽固醇 **32.5** 毫克
脂肪 **4.2** 克 纖維素 **2.0** 克



營養師提醒你：

對胃口大的人士，少量肉類配多種低脂高纖維蔬菜料，可增添飽腹感及有助體重控制。

零脂肪蝦片

(4人份量)

材料： 乾蝦片..... 40塊 (約80克)

做法：

- 1 將蝦片分6-7次，每5-6塊平放在微波爐碟上，不要重疊，蝦片之間需保持少許距離。
- 2 將蝦片放入微波爐，以中溫加熱約8-10秒至蝦片發大變硬。

註：因家居微波爐的型號及大小有所不同，加熱時間亦差異，可多加嘗試，以達至最佳效果。

營養分析 - 每人份量提供：

熱量 **76** 卡路里 碳水化合物 **10** 克
蛋白質 **9** 克 膽固醇 **8** 毫克
脂肪 **0** 克 纖維素 **0** 克



營養師提醒你：

以微波爐弄蝦片的做法簡單快捷，不使用任何油份，相比炸健康得多，而且依然香脆可口。乾蝦片在大型超級市場或東南亞食品店有售。



香港肥胖醫學
H K A S O

食譜來自：

- 張翠芬 (美國註冊營養師)、林思為 (澳洲註冊營養師) 編著「金牌營養師的糖尿病甜食食譜」，跨版生活圖書出版。
- 張翠芬 (美國註冊營養師)、林思為 (澳洲註冊營養師)、劉碧珊 (澳洲註冊營養師) 編著「金牌營養師的抗膽固醇私房菜」，跨版生活圖書出版。

www.hkaso.org

本小冊子由香港肥胖醫學學會製作，資訊僅供參考，不適用於自我斷症。如有任何醫學問題，請諮詢你的醫護人員。



香港肥胖醫學會
H K A S O



「瘦身有營」廚房
選對烹調法
選好食材

烹調9大貼士



低脂烹調有法

- 用蒸、焗、灼、炆、焗、燒方式、微波爐、易潔鑊、焗爐、少油快炒。
- 緊記將肉類及家禽先行去皮及去肥羔。
- 所有湯水宜用隔油湯壺去油，避免使用肥膩骨湯及雞腳湯。
- 避免煎、炸、油泡、紅燒、大量使用獻汁等。



選好油

- 適量選用「好脂肪」(含較多單元不飽和脂肪)的植物油如芥花籽油或橄欖油來烹調食物，有助心血管健康。
- 減少選用「壞脂肪」(含較多飽和脂肪及反式脂肪)的油如牛油、豬油、雞油、椰油、椰漿/汁/絲、棕櫚油、植物起酥油、硬身植物牛油等。



低脂肉類及海產好選擇

- 多選用瘦豬肉、豬脰、瘦牛肉、牛脰、去皮雞肉/雞柳。
- 多選用含有奧米加三脂肪酸的魚類如三文魚、吞拿魚、沙甸魚。
- 避免肥肉、腩肉、排骨、皮、翼、鳳爪、鴨腳、豬手/腳，及蝦頭、蝦膏、蟹膏。
- 避免選用高脂高鈉質罐頭食品如午餐肉、鹹牛肉、五香肉丁、回鍋肉、油浸魚、腸仔。



肉類替代好選擇

- 多選新鮮板豆腐、腐竹、純/低糖豆漿等黃豆製品，提供優質蛋白質。
- 避免經油炸黃豆製品如炸豆腐、枝竹、豆卜等。



低脂奶品類好選擇

- 多選用脫脂奶、低脂奶、低脂花奶、低糖豆漿、低脂乳酪或低脂芝士。
- 減少進食高脂肪奶品類，例如全脂奶、花奶、煉奶、忌廉、雪糕、芝士、咖啡伴侶等。



高纖五穀類好選擇

- 多選高纖全麥五穀類如藜麥、紅米、糙米、蕎麥麵、全麥意粉、全麥麵包、多穀麵包、燕麥片、全穀麥早餐麥片等。
- 避免油炸即食麵、杯麵、伊麵及油麵等。



高纖維、高抗氧化營養素 蔬菜好選擇

- 多選深綠色深橙色蔬菜如菠菜、西蘭花、菜芯、芥蘭、豆角、紅/青燈籠椒、番茄等。
- 多選菇菌類如木耳、雪耳、雲耳、冬菇、草菇、靈芝菇、金菇、竹筍等。
- 多選乾豆如紅腰豆、眉豆、扁豆、紅豆、綠豆、雞心豆等。



高纖維、高抗氧化營養素 水果好選擇

- 多選新鮮水果，由於果汁纖維含量減少，建議多以新鮮水果取代果汁。



湯水材料好選擇

- 湯水避免選用肥肉及骨頭作湯料，如肥豬肉、腩肉、內臟及連骨連皮的雞鴨或排骨、豬骨、雞腳、豬尾、牛尾等。
- 適合選用的湯料有：
 - 一般魚肉、魚尾、瘦豬/牛肉、豬/牛脰、雞蛋、花膠、鮑魚、響螺、鱈魚、蝦米、瑤柱、家禽如雞、鴨、烏雞(去皮去肥)等
 - 豆腐、腐竹
 - 一般綠葉蔬菜、菇類、瓜類及乾豆



營養分析

- 每人份量 (1碗連蔬菜) 提供:

熱量 41.5 卡路里	碳水化合物 9.8 克
蛋白質 1.4 克	膽固醇 0 毫克
脂肪 0.4 克	纖維素 1.7 克



營養師提醒你:

一般家常湯水都加入肉類，不妨試這道零脂肪素湯，黃耳有獨得的清香，而羅漢果更帶出蔬菜的甘甜味。喝湯時不妨連蔬菜一起吃，有助增加飽肚感。

羅漢果黃耳素湯

(4人份量)

材料:	羅漢果..... 1/4 個
	黃耳..... 4-5 盞 (約30克)
	冬菇..... 6 隻
	粟米..... 1 條
	紅蘿蔔..... 1 條
	水..... 10 杯 (約2 1/2 公升)

調味料: 鹽 2/3 茶匙

做法:

- 1 羅漢果洗淨；冬菇及黃耳用熱水浸軟，洗淨；冬菇去蒂。
- 2 紅蘿蔔洗淨，切大件；粟米去皮洗淨，切段。
- 3 煲滾水，將所有材料放入煲內，以大火煲，轉慢火再煲1.5小時，下鹽調味，即成。

鴛鴦豆田園沙律

(4人份量)

材料:	罐裝雞心豆..... 1/2 罐 (約200克)
	罐裝紅腰豆..... 1/2 罐 (約200克)
	罐裝粟米粒..... 1/2 罐 (約100克)
	紅洋蔥..... 1/2 個
	車厘茄..... 200 克 (約12-14粒)
	新鮮意大利茼蒿..... 3-4 棵

沙律汁料:

特醇橄欖油 1 湯匙	檸檬汁 1 湯匙
意大利陳醋 2 湯匙	糖 2/3 茶匙
黑胡椒碎少許	

做法:

- 1 罐裝雞心豆、紅腰及粟米隔水；沙律汁料拌勻備用。
- 2 紅洋蔥切粒；車厘茄開邊；意大利茼蒿切碎。
- 3 所有材料放入大碗，拌入沙律汁，放入雪櫃冷凍2小時以上便成。



營養分析 - 每人份量提供:

熱量 181.7 卡路里	碳水化合物 30.7 克
蛋白質 6.6 克	膽固醇 0 毫克
脂肪 4.5 克	纖維素 6.4 克



營養師提醒你:

乾豆含豐富蛋白質、纖維、多種他命及礦物。香港人日常較少吃乾豆，在沙律拌入各式罐裝豆是低熱量高營養攝取量的簡單方法。