

秋冬季節，食慾增加，想保持體重的人內心定有一番掙扎，心理上既想進食，又想繼續控制食量，見到可口食物就「如臨大敵」。其實，要克服心理關口並不難，只要懂得選擇食材及低脂烹調，仍然可以一面保持體重，一面笑着迎接火鍋與煲仔飯的「夾擊」。

▶ 澳洲註冊營養師 (APD) 謝詠瑩認為懂得選擇食材，可愈食愈健康。



▲ 天氣轉冷時選食健康菜餚，有助增加暖意及飽腹感。

# 精明選擇飽肚低脂食材

## 秋冬進食毋須如臨大敵

澳洲註冊營養師 (APD) 謝詠瑩 (Gloria TSE) 愛煮又愛吃，還出版健康食譜，她認為食是一種生活情趣及享受，食物並不可怕，更可以愈食愈健康。她說：「天氣凍自然想吃多點，這是由於人體會自動進入『保護狀態』，以致食慾增加，而且特別想食高脂肪、高热量的食物。然而，高脂肪食物是不會令身體即時變暖的，如要使身體持續產生熱能，要食含碳水化合物的食品或有助身體感到暖和的飲品或食物，如喝一杯熱茶或暖水。」Gloria指出，當雙手捧着一杯熱水時，可增加暖意；亦可以加入無糖茶包增加味道，她個人最愛檸檬薑茶，既令身體暖和的同時，亦可以增強免疫力。

### 選有助身體發熱食物

此外，吃辛辣食物亦會令全身發熱，加快新陳代謝，Gloria建議用低脂的香辣香料烹調，如新鮮辣椒、乾辣椒碎、韓式辣椒粉等。另外，如身體缺乏鐵質，會導致血紅素不足，令手脚冰凍，因此吸收鐵質同樣重要，動物內臟如豬潤、雞腎，紅肉如牛肉、羊肉或豬肉及雞蛋等都含有豐富鐵質，宜適量進食。蔬果方面，含鐵質的如綠葉蔬菜、黑木耳、紅腰豆等，不過植物性鐵質較難吸收，最好餐後進食含高量維他命C的水果幫助吸收，例如士多啤梨、奇異果、橙等。

### 澱粉質提供熱能

Gloria補充：「想保持體重的人很怕吃含澱粉質的食物，其實要視乎情況而定，天氣寒冷時吃一碗熱飯，既暖胃又飽肚，而且白飯中的澱粉質都會迅速轉化為能量，為身體提供熱能，假如不愛吃飯，可以選擇焗番薯、粥、粉或麵。還有，如果每餐都有足夠的蛋白質，如肉類、海鮮、雞蛋等，可以令飽肚感覺更持久，有助控制食量。女士想在秋冬期間保持皮膚潤澤的話，可以進食含不

飽和脂肪與米加3的食物，如三文魚、鯖魚等，一星期進食兩次。水果方面可選擇含維他命A或C的水果，通常橙黃色的水果都含維他命A，如木瓜、南瓜、番薯等，而橙、奇異果、西柚等則含維他命C。要注意不能吸收過量維他命A，因會存於皮膚下令膚色變黃，建議一星期進食一至兩次。」

### 駝鳥肉勝肥牛肉

冬天與朋友聚會吃飯，最常吃的是火鍋、煲仔飯、羊腩煲等，當中不少「致肥陷阱」，然而，Gloria並不主張因避免吃而不與朋友聚會，這不是持久保持體重的方法。她說：「只要精明地進食，還是可以兼顧兩者。例如吃火鍋時，盡量選擇養生鍋，湯底以清湯或藥材為主，亦可選擇海鮮湯底等，菜與肉分開焯熟，避免蔬菜沾上油。先吃



▲ 食煲仔飯時，要留意近骨的肉類，如鳳爪、排骨含脂肪量較高，可免則免。(資料圖片)

菜，後吃肉，增加飽腹感覺，可減低食量。肉類方面，可以選擇駝鳥肉代替常吃的肥牛肉，因為駝鳥肉含脂肪量較低，但所含鐵質是牛肉的一倍以上。假如真的想吃牛肉，可以選擇脂肪含量較低的手切滑牛肉片。至於煲仔飯的選擇，則視乎飯面上的是什麼餸菜，近骨的肉類如鳳爪、排骨、滑雞等，脂肪含量比較高，而選擇田雞、牛肉片則較為理想。如果自製煲仔飯，可以選擇更低脂的食材，如由瘦肉製成的肉餅，白飯改用糙米飯或加入南瓜粒、粟米粒等，再加入天然的調味料，如薑、蔥、蒜等，既可以保留煲仔飯的色、香、味，又有營養價值。」

### 營養私家菜 高脂變低脂

#### 低脂乾炒牛河

材料 (3人分量)：乾河粉200克、牛柳240克、芽菜4兩、洋葱(細)1個、葱2棵、橄欖油4茶匙、蒜茸2茶匙  
調味料：老抽1湯匙、生抽1湯匙、清水1湯匙、糖1茶匙、  
牛肉醃料：生抽1茶匙、糖1/2茶匙、生粉1茶匙、水2茶匙、胡椒粉少許、麻油1/2茶匙

做法：

1. 牛柳切成薄片，醃20分鐘。
2. 芽菜洗淨，摘去頭。
3. 洋葱去衣，切絲。
4. 葱切段。
5. 在鍋中燒熱水，加入河粉先煮至7成熟，取出瀝乾。
6. 燒熱易潔鑊，下2茶匙油，加入牛肉炒至7成熟，兜起備用。
7. 燒熱易潔鑊，下2茶匙油，細火將洋葱炒香，加入芽菜快炒，再加入河粉炒勻。
8. 加入牛肉，將牛肉炒至全熟。
9. 加入葱段及調味料炒勻。

#### ▶ 低脂乾炒牛河



Tips：若有黏鑊，可再加入清水炒勻，不要再加入油。

#### 清潤湯水—粟米紅蘿蔔雪耳湯

材料：豬展半斤、南杏20粒、北杏10粒、粟米1條、紅蘿蔔2條、雪耳2朵

做法：

1. 雪耳浸水至軟身，剪成大塊。
2. 粟米切段，紅蘿蔔去皮切段。
3. 南杏和北杏沖水洗淨。
4. 在一大鍋中，加入豬展和水，煮5分鐘，倒去水分。
5. 在原鍋中加入所有材料，加水至完全蓋過材料，蓋上鍋蓋，煲約一小時完成。



▲ 清潤湯水—粟米紅蘿蔔雪耳湯

(食譜及圖片由受訪者提供)