



註冊營養師

Gloria Tse (FB: 註冊營養師 Gloria-Nutri Life)

澳洲註冊營養師及體適能運動教練，
為 NutriLife 營養顧問中心創辦人。
經常在 Facebook 與大眾分享減肥食譜、零食和外出飲食選擇。
反對節食，堅持減磅是吃得飽肚食得開心。

懶得出街，又一時癮起想吃連鎖店的日式牛肉飯？
其實也可以在家中自製，以瘦牛肉取代肥牛，比坊間的更低卡健康。
而且過程只需10分鐘，簡易零失敗，入廚新手都可輕易駕馭！

簡易10分鐘速成 低卡日式牛肉飯

連鎖店的日式牛肉飯淋上滿佈肥油的醬汁，大大碗的白飯上鋪滿了肥牛，雖然令人垂涎欲滴，但卻是不折不扣的致肥之選，一客大的牛肉飯已有820kcal，當中高達5茶匙油，大部份都是飽和脂肪！如果想吃得爽快零負擔的話，不妨試試在家自製，可以改用瘦牛肉片，蛋白質和鐵質含量不減，但油份大減 50%，只有大約448kcal，而且過程只需10分鐘，就算放工回家，都可以快速自製。

想煮懶人餐，可於雪藏凍肉舖購買已設成薄片的瘦牛肉，又或可以買新鮮瘦牛柳回來，自己切成薄片。牛肉要切得夠薄才易熟，加入已煮沸的調味料中，攪拌約半分鐘便可熄火，要不然煮得太久，肉質會變韌。這個牛肉飯的纖維較低，建議在同一餐內配合高纖維的蔬菜進食，纖維有助減慢白飯的消化速度，以提供穩定的血糖給腦部和身體使用。



材料 (2人份量) :

- 瘦牛肉片 200克
- 洋葱 1個
- 五穀飯 2碗
- 油 2茶匙

調味料 :

- 味醂 1湯匙
- 清酒 1湯匙
- 日本醬油 1.5湯匙
- 砂糖 2茶匙
- 水 1/2碗



牛肉

含有豐富鋅質和鐵質，而鋅質可以減少感冒次數、縮短感冒和症狀持續的日子。有初步研究指若小童、老人家缺乏鋅質，患上肺炎的風險會比較大。



洋葱

含有多種抗氧化物，如硫化物、槲皮素、蒜素、維他命C，有助增強免疫力。一個中型洋葱(110克)的熱量只有40kcal，食一個便有約1.9克膳食纖維，可提供飽肚感，減少一餐的食量。



五穀飯

比白飯高纖維，飽肚感更持久，可預防便秘，令腸道暢通。當中的紅米含有花青素，有助阻擋藍光對眼睛的傷害。

低卡日式牛肉飯做法 :

- ① 洋葱去衣，切條。
- ② 燒熱易潔鑊下油，慢火炒香洋葱至軟身。
- ③ 下調味料，以中火煮滾，下牛肉炒勻至熟，熄火。
- ④ 把五穀飯放入碗中，炒好的牛肉放在白飯上，即可享用。

