

瘦身點心食譜

示範 / 王靜慧、鄭明珠、范志興、莊雪卿 攝影 / 李進榮

營養師的小叮嚀

到了夏天，減重就成為全民運動。以我們的經驗值，給大家的建議是，減重沒有捷徑，最重要的就是少吃多動！那如何才算少吃呢？要少到什麼地步才算少呢？非得要餓肚子才能瘦下來嗎？

少吃的意思是指減少從食物中攝取的熱量，不一定要減少進食的份量，聰明的選擇烹調方法及食材，就可以輕鬆享瘦。食物用炸的，熱量比起烤的至少多了135大卡，油炸跟不油炸的熱量差異如此之大。低熱量烹調方式，如：蒸、烤、燙、滷等可以減低不少熱量。此外，豆腐一份140公克75大卡，而不含油脂的葷食品35公克也是75大卡，熱量相同，份量卻大大不同。多選擇熱量相對較低又具有咀嚼感的食物，可增加進食的滿足感及飽足感，低熱量的食材有：茼蒿、各種青菜、海帶、藻類、蘆薈、豆腐……等，並可以多使用代糖、檸檬、辣椒、香草(如：九層塔、芫荽)、薑、味淋……等低熱量的食材，增加調味的多樣性。

在減重的過程中可能因為減少食物份量的攝取，有維生素礦物質不足的風險，因此多樣化的選擇食物，可以避免維生素礦物質的缺乏。千萬不可隨意的斷食，或一天只吃一、二餐，存有少吃一餐就可以減少熱量的錯誤想法，如此一來只會降低身體的代謝率，使減重過程事倍功半。均衡的攝取六大類食物，定時定量的進食三餐是很重要的。

用餐時請記得保持愉快的心情細嚼慢嚥，放慢吃東西的速度較能增加飽足感，同時亦能減少食物量及熱量攝取，達到事半功倍的效果。

您還覺得減肥困難重重嗎？只要把握上述原則，就能讓減重的過程瘦的輕鬆又不必挨餓喔！！

(文 / 陳靜怡 花蓮慈濟醫院營養師)



活力飽滿蔬果汁

材料：地瓜葉1兩、黑棗6顆、紫葡萄6顆、鳳梨4片

作法：

1. 將鳳梨、葡萄、黑棗洗淨。
2. 地瓜葉洗淨切段，以冷水處理待用。
3. 黑棗先行用溫水泡開。
4. 分別將鳳梨、葡萄(連皮帶籽)、地瓜葉、黑棗放入果菜榨汁機，加入600c.c.水，攪打即成(建議連同果菜渣一起飲用)。

高纖燕麥餅

材料：全麥麵粉3湯匙、燕麥1湯匙、菠菜少許、牛蒡3兩、紫山藥2兩、蕃茄半顆、生菜葉數片、素鬆、白芝麻、乳酪絲、沙拉醬各少許

調味料：橄欖油少許

作法：

1. 將蔬菜(如菠菜)洗淨後打成汁。
2. 燕麥先泡水，再以少許水量入電鍋蒸熟成燕麥糊。
3. 將全麥麵粉以蔬菜汁和勻，拌入燕麥糊，揉成麵糰狀。將麵糰置放約半小時。然後桿成薄餅(若時間有限，亦可購買現成品)。
4. 平底鍋上抹少許油，放入薄餅，以小火將餅皮兩面烘熟。
5. 紫山藥削皮、切長條，牛蒡切絲，兩材料川燙備用。
6. 蕃茄切片備用。
7. 烘熟的薄餅攤開，包入山藥條、牛蒡絲、蕃茄片、生菜葉，然後灑上素鬆、白芝麻、乳酪絲，擠上一點沙拉醬，然後捲起即成。



蜜心蓮莖

材料：蓮藕1小截、(乾)白木耳1大朵、芋頭地瓜4兩、地瓜粉4兩、代糖

作法：

1. 蓮藕洗淨切薄片，白木耳洗淨切細，注入6碗水量，放入電鍋燉爛，加入糖。
2. 芋頭地瓜去皮切片，蒸熟，然後加入地瓜粉。將半碗熱水淋在地瓜粉上，揉成麵糰。
3. 將麵糰搓成小湯圓，川燙。喜甜味者可將小湯圓裹上一層糖粉。
4. 蓮藕木耳盛盤，加入小湯圓即成。

泰式鮮味

材料：蒟蒻、小黃瓜2條、小蕃茄5顆

調味料：檸檬汁10C.C.、味淋、鹽、代糖各少許

作法：

1. 蒟蒻洗淨後切薄片，從中間劃一刀，把蒟蒻片一端反拉穿過刀縫，如蝴蝶結狀。蒟蒻結泡水川燙備用。
2. 小黃瓜洗淨切片。
3. 小蕃茄切成4小瓣。
4. 上述材料混合，拌入泰式調味料，即成一道酸酸甜甜的泰式鮮味小菜。