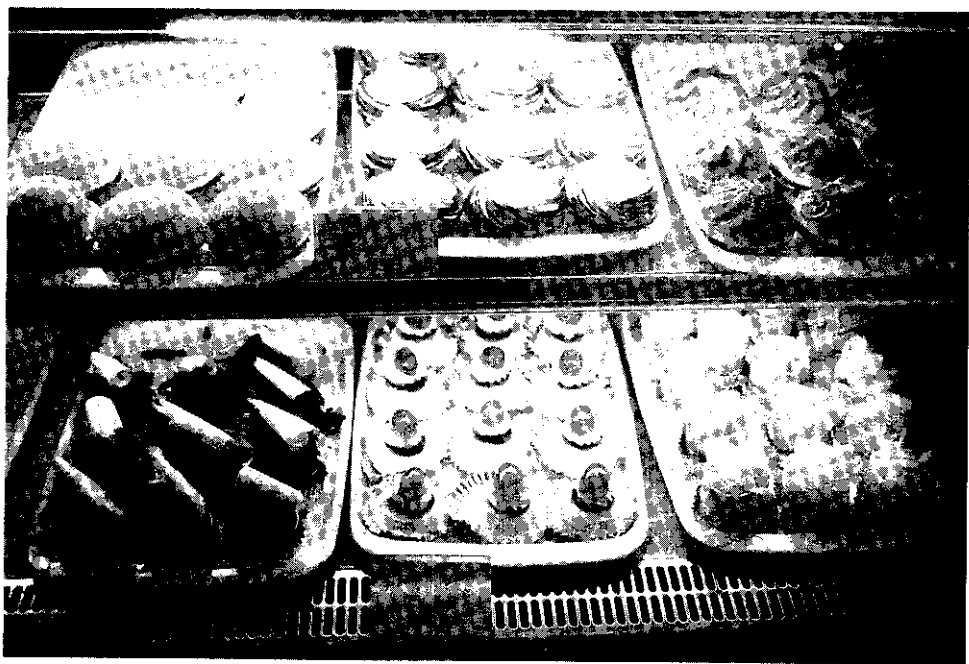


吃西餐 不會胖！



小點心含有大量的卡路里(阿丰攝)

想多吃，又想保持體重，是件困難的事。餐廳的菜單上並沒有註明卡路里數，因此，你所點的食物，很可能比你想的更容易致胖。

而且，大多數西餐廳的菜單看起來就像是節食者的禁食表，上面有油膩的煎蛋、多脂肪的薰肉，甜點及蛋餅。這裏提供你避開高卡路里西餐的五種方法。

1. 用新鮮水果代替果汁。果汁都很甜，而且沒有水果那麼營養。最佳的選擇是：葡萄柚、香瓜、及草莓、或木瓜、鳳梨及芒果。

2. 寧可選穀類食物和脫脂牛奶，而不要選塗果醬奶油的土司麵包或圓麵包。穀類食物的纖維質與蛋白質含量都很高，如燕麥片、麥麸片等等。

3. 以水煮蛋或蒸蛋代替油膩的煎蛋、炒蛋或煎蛋捲。

4. 適合早餐吃的瘦肉只有火腿（但含鹽量較高）。儘量不要吃薰肉和香腸，其中幾乎一半是脂肪。

5. 以新鮮、原始的食品代替油膩的早餐。試試全麥麵包、乾酪三明治、或是新鮮水果切盤。

點菜要有學問

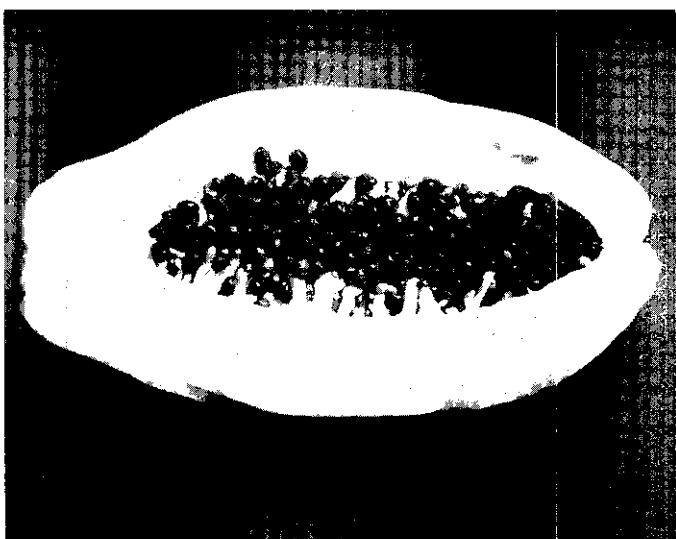
晚餐不一定是一天中最重要的一餐。如果你午餐吃的豐盛，晚餐就可以簡單一些。何況白天攝取的卡路里也比晚上攝取的容易消耗掉。

只要選擇低卡路里填料的，三明治並不會致胖。例如瘦的烤羊肉、煮的火腿、白切雞、或蛋皮。再加上低卡路里的萵苣、醃黃瓜、或番茄和調味品（像辣醬、番茄醬、芥末）。

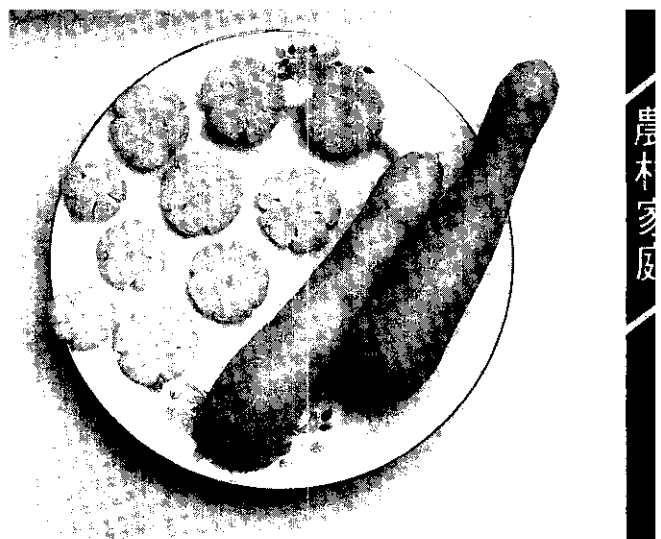
油膩的肉凍、美奶滋、花生醬、奶油、果凍等都應該儘量避免。不要點法國土司，那是用動物油煎的，不是烤的。同時，要遠離高卡路里的調味品，譬如蘑菇醬、魚醬等。

含大量纖維質的沙拉是很好的主菜。譬如萵苣、菠菜、胡瓜、花椰菜、花菜、蘑菇、胡椒、胡蘿蔔、番茄，再加上含適量蛋白質的食物——像豆類、煮蛋、蝦、鮭魚、瘦肉及家禽類。

當心卡路里豐富的馬鈴薯、通心粉沙拉、及含量高但「看不見」卡路里的沙拉配菜——像甜泡菜



木瓜既新鮮且營養(阿丰攝)



胡蘿蔔含有大量的纖維質(阿丰攝)

、油煎麵包碎塊、薰肉塊及乾酪。

大多數沙拉的卡路里含量也很高，特別是濃稠的奶油類，平平的一湯匙約含80卡路里。如果你真要減肥，只加油和醋；或只加醋即可。

咖啡、茶、蘇打水、加一片檸檬的礦泉水，都是低卡路里或不含卡路里的飲料。番茄汁及脫脂牛奶雖有少量的卡路里，但是却很營養。如果想喝含酒精的飲料，最好是喝小蘇打及冰塊稀釋的酒，或是味淡的啤酒。可不要讓餐廳影響你。

自己精點餐飲

在外面吃飯時，想要遵守自己的飲食禁忌，往往不是件易事。這裏提供你一些有效的策略：

·愈是烹調精緻的菜，卡路里可能愈高。所以，點簡單的烤肉、家禽和魚肉、蒸的蔬菜和新鮮的水果。調味品和醬汁酌情添加。

·只選擇一樣：如果你喝酒，就不要叫甜點了。如果你吃麵包，就不要點洋芋。如果你加了沙拉，那麵包就不要再塗奶油了。

·邊吃邊算每一份食物的卡路里數，包括你所喝的飲料在內。

·即使你吃這一餐很昂貴，也不要以為多吃些才划得來。應酬時，還是避免過重，否則，徒然增加的卡路里，會讓你付出更高的代價。

·不要把卡路里浪費在你不喜歡的食物上，可以在限定的卡路里內變化各種不同食物，但是，不要把注意力全部集中在食物上。

風味不同的食物

在各國餐廳進餐時，如果你不熟悉菜餚的材料和烹調法，可以問問侍者，菜是怎麼做的？這裏告訴你一些簡單的原則。

·**法國菜**：蒸魚、煮魚、酒漬雞的卡路里數都比較低。避免叫任何加了奶油和蛋的食物。

·**墨西哥菜**：一般而言，墨西哥菜所含的卡路里很高。可以選擇雞肉餅和雞肉塊。（玉米粉煎餅含63卡路里，麵粉煎餅則含有95卡路里）。紅辣椒炒豆比紅辣椒炒肉的卡路里低。放棄煎炸的食物。

·**中國菜**：點煮或蒸的魚、蝦、雞、瘦牛肉及蔬菜。此外，炒什錦的卡路里低，而且營養豐富。粵菜的調味淡，而且經常是用蒸的，比起湘菜和川菜較不易致胖。

·**日本料理**：多吃生魚片和壽司，一份什錦壽司約含300卡路里。如果不喜歡生魚片，試試雞、烤魚，或是加了海鮮和蔬菜的湯。

·**義大利菜**：選沙拉加烤海鮮、家禽、或小牛肉當主菜。如果你喜歡比薩餅，點一個加番茄醬的比加奶油的好。勿點裹麵包粉炸的小牛肉與乾酪茄子。吃個脆餅就等於吃了一餐，脆餅含有澱粉、蛋白質（乾酪）和蔬菜。點個加蘑菇、青椒、或洋葱的脆餅，來代替臘腸或碎牛肉的肉餅。

下一次去西餐廳或咖啡店時，把點菜當成一種遊戲。看看你自己是否能找出菜單上最好吃、卡路里最低的食物，然後點菜。參考這個方法，你可以毫無罪惡感的吃完盤子裏的任何食物。只要你樂在其中，節食就可能堅持下去。 ■