

製作的甜食，不但享受甜食的口感一樣，同時又能兼收熱量低並減低想吃其他甜食慾望的效果。

所以想要減肥，正在減肥，肥胖或要維持體重的人，你不妨以代糖取代飲食中常用的蔗糖，例如喝咖啡時，不加白糖或冰糖而加代糖，喝牛奶時，不加方糖而改加代糖，其他冷熱飲料或冷熱甜點，同樣也以代糖取代蔗糖。

什麼是代糖

也許你要問代糖是什麼呀？那裡可以買得到？所謂代糖就是糖的代替品，目前一般大型超市，減肥中心，營養諮詢中心，大型醫院的福利社或部分藥局都可以買得到。

代糖的廠牌雖然很多，但它的主要

成分，不外是人工合成的糖精和阿斯巴甜兩大類，糖精的甜度是蔗糖的500倍，食後稍有苦澀的後遺味，而阿斯巴甜是由L-天門冬酸（L-Aspartic acid）和L-苯丙氨酸（L-Phenylalanine）二種氨基酸結合而成的，其甜度是蔗糖的200倍，甜味較近似蔗糖，食後不會有苦味。

由於代糖甜度高出蔗糖很多，因此只要一點點的用量，就能有相當於蔗糖的甜味，而所含的熱量也相對地非常地低，還不到蔗糖的十分之一呢！

所以不要懷疑低熱量食物和代糖的效益，在你的減肥計劃中，不要忽略了低熱量食物和代糖的應用，祝你減肥成功！

代糖食譜請看14~15頁

滷蛋貴族——鵝蛋 阿郎

——個滷蛋叫價25元，未免貴得太離譜了吧！
不！我倒認為賣得太便宜了，一百塊錢都不嫌貴，何況它又是大鵝蛋呢！

朋友，當你看了這兩則不同的意見時，你會同意那一個聲音呢？

平常滷蛋都是雞蛋加工的，一個不過5塊錢左右，而今雖是鵝蛋比雞蛋大約3倍，一個賣15塊錢都已嫌多了，而且鵝蛋滷過之後，它的蛋白部分又硬又韌，蛋黃也平淡無味，沒有雞蛋那麼芳香，價錢却足足高了5倍，任誰也不會想去品嚐，頂多只是為了好奇而試吃一次罷了，除非沒有味覺的人，才有可能再吃第二次。

話說回來，為什麼我認為一個鵝蛋25元不覺得貴呢？第一，養鵝的人愈來愈少，鵝蛋生產不多，所以想嘗嘗鵝蛋的味道愈來愈不容易了。而一個鵝蛋如果經過正式的孵化，它就能夠造就另一個生命，然後它由小鵝養成大鵝，再與其他鵝交配，又生出許多稻蛋，再育成更多的小生命，如此生生不息的繁衍，將出現千零隻大小鵝。可見一個蛋的價值不在它的大小和價格，而是它能造就多少新生命，如果我們從這一方面來解釋的話，一個25元你就不覺得貴了。



滷過的鵝蛋蛋黃部分呈半透明狀，類似皮蛋，比滷過的雞蛋漂亮，但是口味則平淡無奇，如果你未曾吃過話，不妨嘗試一下，也許你就會同意我的看法。