



省油大作戰－ 美食報你知

◎文·圖／曾玉惠

※高油脂美食是隱形殺手

常吃高油脂食物容易令人發胖，並導致心血管疾病，但還是有許多人願意選擇滿足口腹之慾為飲食優先考量，等到發覺身材有異再賣力減重，所以100～101年創造「臺灣150萬人減重奇蹟」，累計減重達2,238公噸，肥胖防治成果還獲得國內外媒體大幅報導。其實，只要稍微改變調理方式，並善用烹調用具，享用美食不必那麼辛苦。

※自我檢視－您喜歡吃或常吃的美食油不油？

表1. 常見高油脂食物分類表

品 項	美 食
烘焙食品	西式糕餅、中式喜餅、月餅、酥餅、酥皮類、奶油類及起士類美食
炸 物	油炸食物、尤其是外層裹粉或內餡包肥肉的油炸美食
熱 炒 類	成品「閃亮」、盤底「油光滿面」的炒飯、炒麵、炒米粉、炒菜…
肉 類	含肥肉或皮多的部位或加工品
湯 類	西式濃湯、有一層浮油的熱湯
飲料類	加許多奶精或奶油球的咖啡或茶飲
主食類	油飯、肥肉多的肉燥飯或粽子、麻油雞飯、焗烤飯(麵)
零食類	巧克力、洋芋片、沙琪瑪

上表所列食物是否很熟悉？如果是您常吃的美食，可得好好盤算，適當的調整飲食習性，免得將來付出慘痛的代價。國民健康署建議，中等身材的成人每日油脂攝取量不超過2湯匙(30公克)。

※慎選食用油 買油不必心驚驚

如果必須熱炒或一定要油炸，就要慎

選油。液態植物油的不飽和脂肪酸含量比較高，較具健康性，例如葵花油、大豆沙拉油、胡麻油、橄欖油、苦茶油…等，可用於家庭式快速熱炒；固態動物油脂，例如豬油、牛油，固態植物油如椰子油及棕櫚油，飽和脂肪酸含量比較高，不利健康，但適合油炸。油炸食物確實有吸引人的香味，但「健康」與「好吃」難兩全，如何拿捏？It's up to you！

如果還是對購買的油有疑慮，可以做簡單的測試：將買回來的油倒1/3杯放入冰箱，20分鐘後取出觀察，仍維持液態原狀的，表示不飽和脂肪酸含量比較高；一經冷藏即變成有固態沉澱或全變成固態，則表示飽和脂肪酸含量比較高。

※做個省油達人－美食可以好吃、簡單又健康

即使是好油，也不宜食用過量。煮婦(煮夫)調理三餐不妨多採用少油料理，兼顧好吃、簡單又健康。以5菜1湯為例，5份菜單範例供參考：

表2所列5個菜單，用油少、製作簡單、顏色佳、味道好且營養均衡，多用清蒸、涼拌、水煮、紅燒及熱烤。以下的建議很實用：

- 1.煎魚排用平底不沾鍋，油少量即可，外型也會比較漂亮。容易散開的魚肉先抹少許鹽、撒些太白粉再沾蛋液，就可以煎成非常誘人的金黃色魚排。
- 2.煎肉片的肉薄一點，醃調味料比較入味，煎的時間也短；醃肉時加點蛋白、太白粉及香

表2. 少油家常菜5菜1湯菜單

主菜(肉類)	主菜(魚類)	副菜(1)	副菜(2)	副菜(3)	湯
白切肉	泰式檸檬魚	芙蓉豆腐	熱炒菠菜	雞絲銀芽	蘿蔔雞湯
紅燒肉	台式清蒸魚	涼拌毛豆	小卷炒芹菜	番茄炒蛋	竹筍排骨湯
烤雞腿肉	香煎魚排	麻婆豆腐	拌地瓜葉	炒紅蘿蔔	紫菜魚丸湯
蒸肉餅	香烤鮮魚	家常豆腐	熱炒青花菜	蝦仁白菜	蛤蚧冬瓜湯
香煎肉片	豆豉蒸魚	毛豆炒四寶	芥菜魷仔魚	炒高麗菜	三鮮蛋花湯

油，煎熟的肉比較嫩。

- 煎雞排不用油，將雞皮朝下攤平於平底鍋或炒菜鍋，以文火慢煎，雞皮會逐漸釋出雞油，待雞皮全熟再翻面，煎至雞排肉全熟，鍋內會有更多雞油，雞排盛起後，可順手炒菜。
- 綠葉蔬菜先過滾水再熱炒比較不吸油，用油量至少省一半。花菜、四季豆、豇豆等，先水煮至個人喜歡的熟度再快速熱炒，用油量也很省。
- 涼拌菜可善用水果特殊香味或口感，檸檬、鳳梨、百香果、蘋果、番茄、芒果都

是多數人可以接受的好食材。

- 將柴魚加水、醬油及冰糖熬煮而成的和風醬，用於豆腐、生菜沙拉或冷麵皆宜。

- 用「雞」（雞肉、雞骨架或雞骨頭）加「豬」（豬肉、排骨或粗骨，非豬大骨）同煮的高湯比較鮮甜，用於煮湯品、燴菜及蒸蛋都好吃。

不過，鮮甜的高湯必須加一道「去油」手續，才是比較健康的無油高湯。將煮好的高湯冷卻後放入冰箱冷藏，高湯內的油脂會形成固體浮在水面，將固態油脂取出即為不含油的「清湯」。

※心動不如馬上行動

少一點油就多一點健康，既經濟又可免於肥油上身，煮婦(煮夫)們若願意用心料理家人膳食，人人都能成為省油達人。



圖1. 材料加醬油、冰糖、柴魚及水燉煮，即可煮出一鍋美味可口的料理。



圖2. 焗烤類美食油脂含量不容忽視



圖3. 外食高纖蔬食宜慎選少油菜色



圖4. 清蒸檸檬魚取材容易製作簡單



圖5. 巧克力是無國界殺手，也是肥胖主因之一。



圖6. 令人垂涎三尺的蛋糕富含油脂，熱量也很高。