

低卡烹調秘訣

均衡飲食之外，可藉由改變烹調方式、選擇低脂的食物來減少熱量攝取，達到體重控制的目的！遠離肥胖、代謝症候群！

※以低脂取代高脂

所有肉類、家禽及魚皆需去皮，避免內臟及腹部的部位。黃豆類、雞肉及魚肉優於豬、牛肉。

※盡量可能採用無油或低油烹調的方式

蒸、煮、烤、滷、燻、凍、涼拌、燙、燉、涮、焗、泡等方式烹調。涼拌時別放太多麻油、橄欖油。

湯類減少用肉類、大骨或排骨燉煮，多用蔬菜取代，使湯及蔬菜增加飽足感。若是肉類的湯，則需先去除浮油！

勾芡、濃湯形式的食物熱量很高，也要少煮少吃！

※善用烹調工具

微波爐，燜燒鍋，烤箱和不沾鍋等，可以減低油用量。

若只有普通鍋子，也可以放少許油沾鍋邊，放進食物後再加水炒、煮。

※善用刀工

炒或煎時將食物切大塊，總表面積小，減少沾油量。

清蒸、燉煮、川燙的食物或肉類，切小塊些，可以縮短烹煮時間，也可以使份量看起來較多。

※增加配菜量

料理時不妨加重菜的比例及種類，可以增加飽足感又能增加纖維及不同營養素攝取，如炒肉片時除了增加青菜量，也可以加入菇類。

※小心沾醬的熱量

吃生菜時，用檸檬汁、葡萄柚或黑胡椒提味，取代一般沙拉醬。

※吃新鮮蔬果

避免醃漬、罐頭及果汁類食物，避免過多的糖份攝取。