

低油健康烹調法

文/何佳珍（營養組督導）

近年來政府衛生單位大力提倡減油、減鹽、減糖及增纖維的健康飲食觀念。以下介紹低油健康烹調法供您參考。

烹調技巧

食用肉類時，先去皮及肥肉；避免炒、炸、煎、油酥烹調法，宜採蒸、煮、燙、烤、滷、燉，以減少油量；烹調蔬菜時用油須控制，涼拌青菜時避免以美乃滋拌食；可使用沒有刺激性的香料增加香味；採用含油脂少的肉類來烹調；可利用微波爐、烤箱、不沾鍋、蒸鍋烹調以減少油的使用；調味料多採天然食材及配菜，減少用油量。

改變食物材料以降低熱量示例

較高熱量食物	替代的較低熱量食物
全雞鴨	去皮雞鴨
奶油花生醬	果醬；海苔醬
豬肉	牛肉、雞肉
五花肉、五花絞肉	後腿肉、低脂絞肉
紅豆牛奶冰	愛玉冰
奶昔	果汁紅茶
糖	代糖

改變烹調法以降低熱量示例

常見菜式	降低熱量菜式
奶油白菜	香菇白菜
沙拉西芹	芥末西芹
炸大排骨	滷大排骨
宮保雞丁	金菇雞絲
鳳梨蝦球	干貝蝦球

選對烹調法

脂肪較高的肉類，最好用煮沸燙熟的方式處理。

蒸：蔬菜中的水溶性維生素在煮的過程中易流失水中，採蒸的方式則可將湯汁一起食用。蒸之前先灑些鹽在蔬菜上，以免變色。使用之工具，以愈能快速完成的器具愈好，以免影響口感。

煮：肉類最好切成薄片，趁水大滾快燙。

炒：炒菜可以雞湯替代油，避免再用蔥爆香，可連湯汁一併吃。

烤：可以錫箔紙烤魚、馬鈴薯。

低脂烹調工具

採不沾鍋、微波爐、悶燒鍋，可減少油脂的攝取，但須注意油脂的種類，應避免含飽和脂肪酸及膽固醇的動物性油脂，儘量選擇含多元及單元不飽和脂肪酸植物油，預防攝取過多熱量，造成因肥胖引起的慢性病。