

Fit

健康减肥必备手册



外出饮食 低脂秘笈

刘立仪



广东旅游出版社

学院图书馆
书章

准备手册



外出饮食 低脂秘笈

刘立仪



广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

外出饮食低脂秘笈／刘立仪编著．—广州：广东旅游出版社，2004.5

(健康减肥必备手册系列)

ISBN 7-80653-543-8

I. 外... II. 刘... III. 减肥—食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第054376号



健康减肥必备手册

之

外出饮食 低脂秘笈

作者：刘立仪

责任编辑：钟 萍

特约编辑：曾淑花

封面设计：区 洋

出版：广东旅游出版社

地址：广州市中山一路30号之一（邮编：510600）

电话：020-87347732

印刷：广东省中山市新华印刷厂有限公司

地址：广东省中山市火炬开发区逸仙大道（邮编：528437）

□规格：850×1168 毫米 48开 20印张 440千字

版次：2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷

印数：1-6000册

书号：ISBN 7-80653-543-8/R·46

定价：64.00元（全套共八册）

版权所有，翻印必究





目 录

第一辑：大原则

外出用膳健康策略	4
食物分量计算法	7
八款健康营养午餐	14

第二辑：地道美食

24	茶餐厅寻健康餐
33	品尝点心八大原则
42	汇聚厨艺精华：中菜
48	清淡面食度炎夏

第三辑：外国菜

吃出意菜健康精髓	56
日式料理利养生	67
美式快餐文化代表：麦当劳	74

第四辑：吃大餐

喜庆场合的饮宴	82
自助餐致胖十大陷阱	89
火锅营养	98



第五辑：娱乐时间

106

甜甜蜜蜜话糖水

112

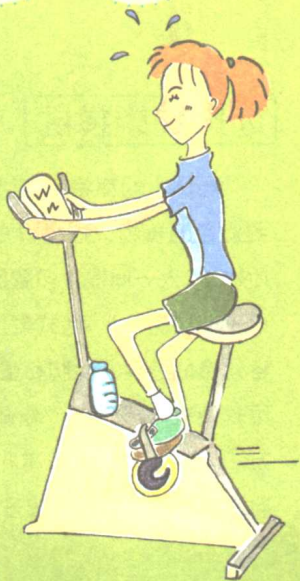
秋高气爽烧烤乐



Part 1

第一辑

大原则





外出用膳 健康策略

城市中食肆林立，随处都有经济又实惠的选择；加上人们工作繁忙，不少夫妇均是上班一族，三餐都在外进食，“无饭家庭”正是他们的写照。长期在外进食，实在需要注意如何吃才吃得健康。

选择健康食肆

虽然人们都希望吃得健康，然而餐牌上却往往找不到适合的食物，这是很令人沮丧的事情。所以，走入一间提供多款健康菜式的食肆，已是成功的一半。西式餐厅多以肉类为主，容易摄取过量的脂肪和蛋白质；中式酒楼菜式则有较多蔬菜，但却常常使用油炸方法；而粥粉面店、日本和越南食物则偏向清淡少油，可以有较多健康的选择。



食肆种类	健康选择多	细心选择	健康选择少
中式酒楼			
粥粉面店			
日本餐厅			
越南餐厅			
烧 烤			
火 锅			
意粉屋 / 薄饼			
三明治 / 色拉			
茶楼点心			
自助餐			
美式快餐			

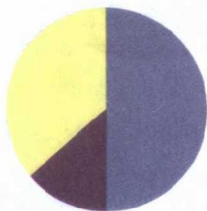
最少选择一至两样 适合自己的健康菜式

不少人都会想,和其他人一起吃饭,总不能要求其他人迁就自己。不错,与其他人一起吃饭,的确不可能每一样食物都符合健康原则,但应在选择的菜式中,



外出饮食 低脂秘笈

最少要有一至两样是较健康的，例如蔬菜、蒸鱼等。多吃自选的健康菜式，其他较高脂的，适可而止地吃，再加上低脂五谷类，如白饭、粥、汤粉面等，亦不失为较健康的吃法。



- 五谷类 1/2
- 蛋白质 1/6
- 蔬菜 1/3

其实，健康饮食的意思亦是这样，高脂食物没有必要完全避免，但应占整体饮食的较低比例。举例说，使用餐碟盛载食物（如上图），五谷类食物应占1/2，蔬菜占1/3，蛋白质类如肉类、鱼类和蛋等，只占1/6。

食物分量 计算法

在外用膳要避免热量超标，秘诀之一是留意三大类食物的进食分量。首先，应先了解自己每餐需要的分量。

成年人每餐（午晚餐）进食建议分量

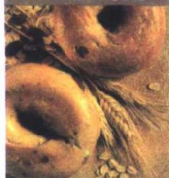
每餐需要	成年男性		成年女性
热 量	700 ~ 900 千卡		450 ~ 700 千卡
五谷类	饭 1 ~ 1½ 碗		饭 ¾ ~ 1 碗
蔬菜类	152 克或以上		152 克或以上
肉类及蛋白质	76 ~ 114 克		76 ~ 114 克
油 分	少于 2 茶匙		少于 2 茶匙

★按运动量少的办公室员工而定；不同年龄、身高、体重、运动量，均会影响建议分量。



五谷类

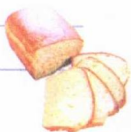
每餐不可少



美食当前，不少人会减少饭或其他五谷类的分量而吃其他食物。事实上，五谷类每餐都不可少，大部分五谷类只含极少脂肪，且可提供饱感；不吃五谷只吃菜，较容易摄取过量脂肪，而且很快便会感觉饿。所以，“多扒饭，少夹菜”反而更健康。不吃饭，可以吃其他五谷类。我们可按照五谷类分量来对换（如下图），例如每餐吃一碗饭的女士，不吃饭的话，可以吃两碗粥。当然，这所指的五谷是指没有加油再煮的食物，如白饭、汤粉面、方包等，而非炒饭、炒粉面和牛油面包。

相等于一碗饭热量(234 千卡)的五谷类

五谷类	分量	热量 (千卡)	约相等于 1碗饭热量
意粉(熟, 去汤汁)	1碗	170	1 $\frac{1}{2}$ 碗
米粉(熟, 去汤汁)	1碗	173	1 $\frac{1}{2}$ 碗
蛋面	1个	215	1个
白粥(稀)	1碗	88	1 $\frac{1}{2}$ 碗
潮州粥	1碗	132	1 $\frac{3}{4}$ 碗
方包(大)	1片	125	2片
生命面包	1片	73	3片



每餐 一碗蔬菜

成年人每天应吃 228~304 克蔬菜，约等于两碗蔬菜。即使外出饮食，每餐也应有一碗菜，包括绿叶菜、菇菌类及瓜类。每餐吃菜，可摄入纤维素，增加饱感，预防便秘和痔疮等。



vegetables



每餐 2~3 份

vegetables

肉类及蛋白质

成年人每天需要 4~6 份肉类，即每餐大约需要 2~3 份（一份约等于 38 克），约 2~3 只麻将牌大小

soya bean

的体积。海鲜、蛋、豆腐亦被计算在蛋白质食物中，读者可按以下图表自行对换。

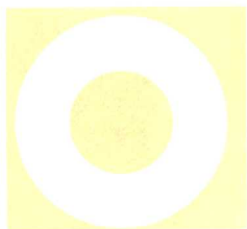


相等于一份肉类的蛋白质

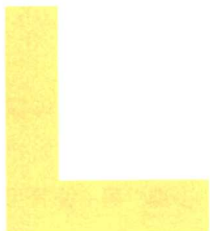
黄豆及制成品	分量
肉类 (生)	40 克
鱼类及海鲜 (生)	45 克
黄豆 (熟)	3 1/2 汤匙
豆腐	1 砖 (小)
豆腐泡	4 1/2 个
腐竹 (干)	1 条 (20 x 2 cm)
豆腐干	1 1/2 块
素鸡	1/2 条
百页	1 张 (薄) / 1/2 张 (厚)
牛奶	1 杯
芝士	1 片
鸡蛋	1 只
鸡蛋白	2 只



* 成年人每餐摄取 2~3 份蛋白质。



油分



与五谷、蔬菜和肉类相比，油分最难计算，亦较难跟随。健康标准是每餐用少于两茶匙的油分烹调。吃煎炸食物，甚至小炒菜式，油分都容易超标。因此，尽量多选蒸、焯、上汤煮的、少油的食物，就可能符合建议。

一个富庶的社会越来越多肥胖人士的原因之一，是周围环境常常提供多于实际需要的食物分量，久而久之，人们亦习惯性地吃超过实际需要的食物。所以，“吃剩一点”听似是浪费食物的建议，但硬把过量的食物吃进肚子里，实是有违健康原则。既要健康，又要避免浪费食物，最好的方法还是避免点过量的食物，或是与人同用也可。





放胆提出要求

顾客应具体提出对食物的要求，例如“少油”、“少糖”等。读者可别轻视这些要求，要知道一茶匙的油就含45千卡热量，每天减少摄取三茶匙油，每年就可减少摄取49275千卡热量，一年累积下来的热量，就相等于6.35公斤的体重！现时食肆一般都会尽力满足顾客的要求，而且少用油、盐、糖，无形间亦节省了成本，一般厨师都乐意跟随。



一般例牌碟头饭分量



饭

例牌
分量

2碗饭

每餐建议量
(女士计)

1碗

建议
进食量

吃1/2碗

肉类及
蛋白质

114克肉类

76克

吃2/3肉

菜

2条
(少于38克)

152克

另叫
“走油”油菜

食物

汤粉面

炒菜

油菜

碟头饭

色拉(西式)

饮品

三明治

叉烧

烧味饭

糖水

健康要求

加菜

少油

走油

饭菜分上

色拉酱另上

少糖或走糖

走牛油, 少酱/走酱

要瘦叉烧

少汁, 葱油另上

走椰汁

忌 眼阔肚窄

打开餐牌, 看到不同名堂的诱人的菜式, 实在叫人食指大动;“眼阔肚窄”下, 常点了过量食物, 吃不完又怕浪费, 于是只好勉强把食物吃光。其实, 吃剩的食物可带走, 或可索性不吃, 以免身体习惯性吃过多食物, 令胃口增加。当然, 最折中的方法是点适当的分量, 不够的话再点, 这样既合乎健康原则, 亦不会浪费食物。



八款

健康营养

午餐

作为营养师，朋友常问我：“你每日在外，午餐都吃些什么呢？”的确，外出饮食要吃得健康并不容易，有些公认为较健康的选择，仍隐藏着破坏健康的陷阱。且参考以下八款午餐，认识健康饮食之道。

