

降低熱量的烹調技巧

1. **採購時就要選含脂肪少的肉類或材料**：例如不買含肥肉多的五花肉，應該買里肌肉；牛腩比牛腱含油多，應少用牛腩，而改用牛腱。
2. **避免使用半成品**：各種火鍋餃類、貢丸、香腸、火腿、熱狗、油豆腐等，含脂肪量都高，儘量少用。
3. **使用合適的烹調用具**：如微波爐、烤箱、蒸籠、不沾鍋、電鍋等鍋具，可減少油脂的使用量。
4. **用蒸、煮、烤、烙、滷等烹調方法代替煎、炸、炒、燴**：如炸里肌改為蒜泥白肉，海鮮炒飯改為海鮮燴飯，炸蚵卷改為豆豉蚵等。
5. **將有限的油用在較需要的菜色上**：如買回的魚類若較不適合清蒸，可用油煎，但同一餐中其它的菜應改用水煮或涼拌或滷等油少的方式。一餐食譜如香煎魚、蒜泥里肌、蠔油芥蘭、滷豆乾、白菜豆腐湯，只有魚用煎的，其餘均為少油的烹調法。
6. **多用熱量低的材料增加份量，以提供飽足感**：如紅燒肉中可加些茼蒿，蛋花湯中加些蔬菜，都是增加份量與飽足感的好方法。
7. **烹調前去皮、肥肉等，烹調後濾淨油份**：若必需吃到油炸食物時，應先將皮去除，或炒青菜油多時，應濾去湯汁。
8. **可利用代糖代替砂糖**：如糖醋醬之製作可用代糖產生甜味
9. **少用含油多的調味品**：如沙拉醬、沙茶醬、芝麻醬等，改用醬油、醋、大蒜、青蔥、香菜等來調味。
10. **使用高湯時一定要將浮油去除**
11. **多試用新材料，找出最好的替代品**：如月餅以麻糬、栗子來代替蛋黃的餡料，也是減少熱量的方法；吃火鍋時以素食材料如素丸子、素蝦仁、茼蒿絲代替貢丸、餃類等，以減少熱量及油脂的攝取。