

享瘦輕食餐

版權所有
翻印必究

前言 2

食物分類及份數說明 3

蒸蔥油雞 4

蒸 or 烤豆豉排骨 6

烤味噌鰻魚 8

烤芝香豬排 10

拌糖醋素肉 12

燴金菇豆包 14

蒸醬汁白鯧魚 16

烤蜜汁雞排 18

烤紅麴雞排 20

燒香菇雞 22

健康茶飲 24

前言

這一本食譜不只寫給外食族也是寫給餐飲業者。

「營養師，我都吃外面所以沒辦法控制」、「營養師，外面便當都很油所以我瘦不下來」，這是營養師在門診或病房常聽到的飲食控制失敗的原因，因此引發編寫這本食譜的動機。

分析一般市售便當無論是坊間自助餐或超商餐盒每個熱量約600-700大卡不等，若為油炸的主菜熱量更高達800-900大卡，以成年人午晚餐約佔一天總熱量（1600-2000大卡/天）的30%計算，午晚餐每餐宜控制在500-700大卡間，故作好熱量控制不僅能擁有標準體態也能預防體重過重相關的慢性疾病。

每日飲食指南



只要掌握食物份量及烹調方式，一樣能均衡享瘦，外食也能輕鬆享瘦。本食譜中青菜以川燙後調味，主菜及副菜中多使用不需用油的滷、烤、紅燒方法，減少需要多油烹調的中式快炒，無論在家烹調或餐飲業者還能節省食用油量。

熱量降低也可以吃的均衡，本食譜根據100年衛生署公佈的「每日飲食指南」所設計，每份餐盒熱量控制在500大卡，均衡分配六大類食物，建議以水果或一份堅果種子類作為餐間點心。

食物分類及份數說明

認識食物分類及份數 資料來源：台灣常見食品營養圖鑑

一份全穀根莖類可食重量：每份70大卡

乾飯50克、乾麵條20克、乾米粉20克

寧波年糕30克、南瓜135克

燕麥粒(熟)65克、小薏仁(熟)60克

一份蔬菜類可食重量：每份25大卡

各類蔬菜100克，例如小黃瓜、鵝白菜、茄子、絲瓜、木耳、香菇、海帶等。

一份油脂與堅果種子類可食重量：每份45大卡

各類油脂5克約1茶匙

堅果類：杏仁9克約8粒、腰果11克約7粒

花生10克約18粒

不加油青菜烹調方法：

1. 川燙後加入蒜仁、鹽巴及素蠔油拌勻。
2. 川燙後加入味淋、醬油及開水各一大匙及蒜仁少許拌勻。
3. 日式醬油1大匙、柴魚片少許。

註：

1. 1t=1茶匙=5c. c. 1T=1大匙=15c. c.

2. 食譜中若需使用烤箱的料理，請參考烤箱使用說明書內建議的時間與溫度。

3. 食譜內設計的食材為一人份。

一份中/低脂豆魚肉蛋類可食重量：

每份中脂75大卡

生豆包(溼)30克約9/10片

五香豆乾35克、傳統豆腐80克

豬小排(去骨)40克、豬前、後腿肉35克

雞蛋65克等於一顆

每份低脂55大卡

一般魚類35克、雞胸肉30克

雞腿(去骨)40克約2/3隻

一份水果類可食重量：每份60大卡

橘子、柳丁、富士蘋果、玫瑰桃及加州李一個手握拳頭大

奇異果帶皮125克約1.5個

香蕉帶皮95克

聖女蕃茄175克約23個

木瓜帶皮帶籽190克、泰國芭樂160克

美濃瓜帶皮帶籽245克

食譜內五穀飯烹調：

全穀與白米一人份比例為1=1.5份共2.5份，如可接受再改為2.5份全穀。如燕麥粒、紫米、薏仁等需較長時間烹煮才會變軟，可前一天蒸熟後再與米一同共煮。



均衡享瘦 500 卡

蔥油雞



[食材 & 作法]

蔥油雞：

帶骨雞塊185克、青蔥切絲5克、嫩薑絲10克、薑片10克。

作法：雞肉先用薑鹽醃30分鐘用電鍋蒸熟，將蒸煮過程中產生的雞汁、青蔥絲及嫩薑絲倒入鍋中加熱，把熱好的薑蔥絲淋到雞肉上即成。

金瓜米粉：

乾米粉50克、南瓜50克、瘦肉絲15克、金鈎蝦2克、綠豆芽25克、韭菜洗淨切段10克、醬油2茶匙。

作法：1. 米粉先泡水至軟，南瓜刨成絲。2. 熱油鍋炒香瘦肉絲及金鈎蝦，加入醬油炒至上色。3. 加入南瓜拌炒倒，加水使淹蓋全部食材，蓋鍋煮至水滾，4. 加入米粉，轉中火，翻炒到湯汁收乾。

滷小豆乾：

1/4豆干40克、滷包一包、老薑片、蔥少許、醬油2茶匙、冰糖少許。

作法：1. 熱油鍋炒香薑片及蔥。2. 加入醬油、冰糖、滷包、豆干及一碗冷開水，開中小火滷至入味約需1小時。

韓式黃豆芽：

黃豆芽35克、紅蘿蔔切絲10克、乾燥黑木耳2克泡軟切絲、拌料(韓國辣椒粉1茶匙、鹽、蒜末、香油等各少許)。

作法：將黃豆芽洗淨後連同紅蘿蔔絲、黑木耳絲放入滾水中川燙5分鐘撈出瀝乾水分，趁熱倒入容器內與醃料拌勻放置30分鐘使其入味可直接食用，亦可冷藏後再食用，風味不同。

[營養分析]

	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂與堅果類	水果類	熱量
份數	2.5	3	2.3	1	1	563大卡

[營養師小叮嚀]

蔥油雞製作時運用蒸煮過程中產生的雞汁作成淋醬，過程中不加油可減少油脂攝取量，又保有雞肉本身原味，亦可運用剩餘雞汁撈掉浮油後作為高湯。





均衡享瘦 500 卡

豆鼓排骨



[食材 & 作法]

豆鼓排骨：

豬小排(帶骨)195克(醃料：醬油、米酒、香油、糖、蒜末及太白粉各少許)，濕豆鼓醬1大匙。

作法：小排加入醃料醃30分鐘，然後將豆鼓拌入已醃好的豬小排放在電鍋中蒸熟，約30-40分鐘。

黃芽干片：

黃豆芽50克、洗淨五香豆乾切片30克、乾燥黑木耳5克泡軟切絲、油1小匙。

作法：熱油鍋後將食材放入炒熟並調味。

高麗泡菜：

高麗菜100克洗淨用手撕成片、紅蘿蔔10克切薄片。

調味料比例可依個人喜好調整：白醋20ml、二砂糖20克、冷開水1碗，將三者混合一起成為醃料，如喜好偏酸者可增加醋量或減少糖量。

作法：1. 高麗菜及紅蘿蔔加入鹽巴拌勻，放置3-4小時，中途每半小時甩動一次使其均勻。2. 用冷開水沖洗高麗菜直到鹹味降至適口性。3. 瀝乾高麗菜，將醃料倒入高麗菜並拌勻，放置於冰箱隔天可食用。

[營養分析]

	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂與堅果類	水果類	熱量
份數	2.5	2.5	3	1	1	543大卡

[營養師小叮嚀]

濕豆鼓醬已有鹹味故不需要再加鹽，避免攝取過多的鹽分，豆鼓排骨運用電鍋蒸煮烹調過程中不必再加油一樣享受美味。





均衡享瘦 500卡

味噌鰻魚



[食材 & 作法]

味噌鰻魚：

鰻魚片60克、味噌1小匙。

作法：鰻魚片用水清洗後，抹上味噌放置冷藏1-2小時使之入味。2. 烤箱預熱後，以200-220度C烤熟鰻魚。

紅蔘炒蛋：

紅蘿蔔刨絲20克、蛋一顆、油1茶匙。

作法：1. 熱油鍋後加入紅蘿蔔拌炒，並加入半碗水將之煮至熟軟。2. 緩慢倒入蛋液至鍋中拌炒至熟。

涼拌青木瓜：

青木瓜絲80克、薑、蒜、辣椒、香菜、去皮花生10粒各少許皆切碎、蝦米3克。

涼拌青木瓜調味料：魚露2大匙、新鮮檸檬0.5個擠汁、砂糖1茶匙、鹽適量。

作法：1. 青木瓜去皮去仔刨成絲，灑上些許鹽放置30分鐘自然出水，再用冷開水沖洗掉鹽分瀝乾。2. 蝦米用冷開水清洗後切碎。3. 將調味料及蝦米拌入青木瓜，用手抓取拌勻使之入味，放置冰箱2-4小時幾可食用。

[營養分析]

	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂與堅果類	水果類	熱量
份數	2.5	2.5	2.1	1.5	1	510大卡

[營養師小叮嚀]

1. 涼拌青木瓜亦可加入長豆、洋蔥絲及小番茄另有一番風味。
2. 紫米為水稻的一種，外殼比一般的米多了一層抗氧化的植化素-花青素也是紫色外皮的來源，與白米相較紫米所含的鐵質及微量元素皆高，對於易脹氣的人請酌量食用。





均衡享瘦 500 卡

芝香豬排



[食材 & 作法]

芝香豬排：

里肌肉75克、醃料(蒜仁、醬油、冰糖、白胡椒粉、米酒各少許)、白芝麻少許。

作法：1. 里肌肉先搥打至軟，再與醃料拌均勻放置冷藏半天使之入味。2. 將醃好的豬排放於預熱的烤盤上烤熟。3. 取出豬排撒上白芝麻。

泡菜年糕：

年糕90克、乾香菇3克、切絲韓式泡菜50克、胡蘿蔔15克、切薄片瘦肉片20克、油1大匙。

作法：1. 年糕去除外袋撥開放於冷開水中備用。2. 熱油鍋炒香胡蘿蔔、香菇及肉片至半熟，瀝掉多餘的油。3. 放入年糕、辣椒粉及泡菜並加一碗開水。4. 轉中火煮至湯汁收乾。

滷香海結：

豆薯25克、胡蘿蔔15克皆切成3X3X3立方公分，海帶結30克、滷包1包、冰糖少許、醬油1大匙、薑片10克。

作法：以上食材放入鍋中加入2碗水中火滷至入味。

[營養分析]

	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂與堅果類	水果類	熱量
份數	3	2.5	2.3	1	1	560大卡

[營養師小叮嚀]

正統韓式年糕使用韓式辣醬拌炒含鹽份較高，此道使用韓式辣椒粉可以減少鹽分攝取，辣椒粉用量依個人接受程度添加。





均衡享瘦 500 卡

糖醋素肉



[食材 & 作法]

糖醋素肉：

素肉塊乾重18克、洋蔥30克、紅椒15克、黃椒15克、糖醋醬(番茄醬1大匙、糖、白醋各1小匙)。

作法：1. 素肉塊泡水30分鐘後瀝乾備用。2. 洋蔥、紅椒及黃椒皆洗淨後切成滾刀塊備用。3. 鍋中加一碗水，煮開後放入糖醋醬及素肉塊，轉中火煮至入味約5分鐘。4. 加入切好的洋蔥、紅椒、黃椒、拌炒至熟。

菜脯炒蛋：

碎蘿蔔乾15克、蛋1顆、青蔥5克、油1茶匙。

作法：1. 碎蘿蔔乾洗淨泡水約30分鐘，將鹽份降低再瀝乾備用。2. 青蔥洗淨切末備用。3. 熱油鍋炒香蘿蔔乾後倒入蛋液炒熟，再灑上蔥末拌炒一下即可起鍋。

涼拌茄子：

茄子85克、淋醬(蒜末、辣椒末、香油各少許、醬油膏兩茶匙與水對半稀釋)。

作法：1. 茄子洗淨切段立即泡水以減慢變色速度。2. 煮開一鍋水，川燙茄子至熟軟，快速瀝乾鋪在冰塊上降溫，可保留原來的顏色。3. 降溫後的茄子與淋醬拌勻。

[營養分析]

	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂與堅果類	水果類	熱量
份數	2.5	2	2.7	1	1	498大卡

[營養師小叮嚀]

傳統糖醋料理是先油炸後再與糖醋醬拌炒，油脂量及糖份都過高，此道糖醋素肉，素肉不是先油炸，是直接與糖醋醬燒到入味再加入香氣濃郁的洋蔥及顏色鮮豔的甜椒亦能達到色香味俱全的效果。





金菇豆包



[食材 & 作法]

金菇豆包：

炸豆包1片、金針菇15克1切成2段、胡蘿蔔10克切絲、淋醬(醬油膏1大匙、冰糖少許、薑片10克)。

作法：1. 煮開水兩鍋，分別川燙豆包及金針菇及胡蘿蔔備用。2. 金針菇、紅蘿蔔及薑片加入100ml水，中火煮開，轉小火加入醬油膏及糖，續煮至醬汁略有稠度即可。3. 再將淋醬均勻淋在豆包上。

五味香菇：

生香菇25克去蒂頭後1切3-4塊、秀珍菇30克1切成2塊、金針菇20克1切2段、五味醬30克(醬油膏1大匙、蒜末、薑末、辣椒末、蔥末、香菜及烏醋1小匙香油少許)。

作法：煮開一鍋水放入切好的菇類，川燙熟後瀝乾加入五味醬食用。

梅汁苦瓜：

苦瓜剖開去籽100克，切成約1公分厚度的片狀、紫蘇梅兩顆含汁100cc。

作法：1. 煮開一鍋水川燙苦瓜至半熟瀝乾以去其苦味。2. 紫蘇梅加水對半稀釋，加入苦瓜用中火煮至入味。3. 煮好的苦瓜放冷卻後置於冷藏後隔天食。

[營養分析]

	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂與堅果類	水果類	熱量
份數	2.5	2.5	3	0	1	498大卡

[營養師小叮嚀]

苦瓜具特殊之苦味是很多人不愛吃的蔬菜，紫蘇梅為醃漬食品，直接吃鹽份容易攝取過高，此道料理苦瓜加入紫蘇梅同煮能去除苦瓜之苦味，卻帶有紫蘇梅風味是夏天很好的開胃涼拌菜，不敢吃苦瓜的朋友可以試試。





均衡享瘦 500卡

醬汁白鯧魚



[食材 & 作法]

醬汁白鯧魚：

白鯧魚70克、淋醬(醬油膏1茶匙、薑絲10克、二砂少許)。

作法：1. 白鯧魚以少許鹽、料理米酒1茶匙醃30分鐘，蒸熟備用。2. 煮淋醬：醬油膏、二砂與薑絲加30cc水燒開。3. 將燒好的醬汁淋在魚上面。

彩椒雞絲：

雞胸肉切絲15克、青椒洗淨切絲30克、紅椒洗淨切絲15克、洋蔥洗淨切絲30克、鹽少許、油1茶匙。

作法：1. 煮開一鍋水燙熟雞胸肉。2. 熱油鍋後加入青椒、紅椒及洋蔥炒至半熟，瀝掉多餘的油，再加入雞胸肉炒熟調味即可。

涼拌黃豆芽：

黃豆芽45克、胡蘿蔔切絲10克、乾燥黑木耳2克泡軟切絲、醃料(蒜末5克、蔥末5克、香油、鹽及白芝麻各少許)。

作法：1. 煮開一鍋水燙熟黃豆芽、胡蘿蔔及黑木耳，撈起瀝乾鋪在冰塊上降溫。2. 冷卻後拌入醃料，入味後可食。

[營養分析]

	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂與堅果類	水果類	熱量
份數	2.5	2.5	2.7	1	1	485大卡

[營養師小叮嚀]

魚肉營養價值高，不過有些人不喜歡吃的原因是因為要挑魚刺，本餐盒主菜使用無刺的白鯧魚，俗稱多利魚或魴魚，由於其魚刺排列整齊所以容易去除，肉質細嫩、腥味較弱，又帶點彈性適合多種烹調，如著名的南法料理：「馬賽魚湯」就是以白鯧魚為主的料理，白鯧魚屬低脂高蛋白食品，推薦給不愛吃魚的朋友。





均衡享瘦 500 卡

蜜汁雞排



[食材 & 作法]

蜜汁雞排：

雞排1片帶骨每片130-150克、烤肉醬1大匙、蒜末、米酒及二砂各少許。

作法：1. 烤肉醬加水對半稀釋，加入米酒、蒜攪拌均勻成為醃料。2. 雞排均勻抹上醃醬，放置於冷藏約半天，使之入味。3. 烤箱預熱後放入雞排烤熟。

枸杞香菇：

生香菇40克，洗淨後1切2-3塊、秀珍菇40克洗淨後對半切、枸杞8克用開水洗淨後瀝乾、醬汁(蒜末、薑末、醬油膏15cc加水對半稀釋)。

作法：1. 煮開一鍋水，放入切好的香菇及秀珍菇川燙至熟。2. 瀝乾拌入醬汁即可。

滷大黑豆乾：

大黑豆乾45克切成2X4X1公分的立方塊、滷包1包、冰糖少許、醬油1大匙、薑片10克。

作法：以上食材放入鍋中加入2碗水，中火滷至入味。

[營養分析]

	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂與堅果類	水果類	熱量
份數	2.5	3	2	0.5	1	493大卡

[營養師小叮嚀]

芥藍菜屬十字花科蔬菜，含維生素A、維生素C及有益人體的植化素，如吲哚(Indoles)、葉黃素、蘿蔔硫素(sulforaphane)。吲哚(Indoles)及蘿蔔硫素(sulforaphane)能預防癌症，葉黃素能預防眼睛黃斑部病變。屬於十字花科蔬菜還包括高麗菜、芥菜、大白菜、小白菜、油菜、綠花菜、花椰菜、白蘿蔔等。





均衡享瘦 500 卡

紅麴雞排



[食材 & 作法]

紅麴雞排：

雞排1片帶骨每片130-150克、紅麴醬2大匙。

作法：1. 雞排洗淨後，均勻抹上紅麴醬，再置於冷藏約半天，使之入味。
2. 烤箱預熱放入醃好的雞排以烤熟。

洋蔥炒蛋：

洋蔥切絲30克、胡蘿蔔切絲10克、蛋一顆、油1茶匙。

作法：1. 熱油鍋後加入洋蔥及胡蘿蔔拌炒，並加入半碗水將之煮至熟軟。
2. 緩慢倒入蛋液至鍋中拌炒至熟。

柴魚苦瓜：

苦瓜剖開去籽切薄片90克、柴魚片3克、日式醬油1茶匙。

作法：1. 煮開一鍋水將苦瓜川燙至熟。2. 備冰塊將川燙好的苦瓜鋪在冰塊上降溫。3. 瀝乾苦瓜的水，淋上日式醬油鋪上柴魚片。

[營養分析]

	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂與堅果類	水果類	熱量
份數	2.5	3	2.2	1	1	520大卡

[營養師小叮嚀]

紅麴醬是由糯米蒸熟後加入紅麴菌釀造而成，紅麴產生之天然紅色素是天然的著色劑，亦能使食品增添特殊風味。市售紅麴類保健食品宣稱能降血中膽固醇是從紅麴菌萃取「Monacolin K」成分。此紅麴醬為食品類無法達到降血中膽固醇之作用，若對食用紅麴食品有疑問宜先詢問醫師或營養師。





均衡享瘦 500 卡

香菇雞

[食材 & 作法]

香菇雞：

全雞帶骨切塊200克、乾香菇5克、調味料(薑片10克、米酒及鹽各少許)。

作法：1. 煮開一鍋水川燙雞肉，以去除血水及腥味。2. 乾香菇泡水變軟後1切成3-4塊備用。3. 鍋中放入一碗水，放入雞肉、香菇及調味料，用中火慢燒至湯汁變濃稠。

三杯木耳：

乾黑木耳7克、老薑片5克、麻油1茶匙、九層塔5克、醬油1小匙。

作法：1. 乾黑木耳泡水後切片。2. 用麻油起油鍋炒香薑片。3. 加入半碗水，放入木耳拌炒至湯汁變濃稠，起鍋前加九層塔翻炒數下即可。

涼拌蒟蒻：

蒟蒻塊(白色)40克、胡蘿蔔20克、小黃瓜20克、涼拌醬(紅辣椒5克、蒜末5克、黑醋、糖各少許、素蠔油2茶匙)。

作法：1. 蒟蒻塊、胡蘿蔔及小黃瓜皆切片狀。2. 煮開一鍋水燙熟蒟蒻塊、胡蘿蔔及小黃瓜，撈起瀝乾鋪在冰塊上冷卻。3. 淋上醬料拌均勻即可食用。

[營養分析]

	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂與堅果類	水果類	熱量
份數	2.5	2.5	2	1	1	475大卡

[營養師小叮嚀]

傳統三杯為米酒一杯、醬油一杯及麻油一杯，烹調方法為肉類先炸過再與三杯烹煮，雖然香郁美味但油脂量過高不利健康，此道改良式三杯料理將醬油及麻油減量，且不加米酒一樣能保有三杯香氣，本身無味的木耳經此法烹調變的更好吃。



版權所有



健康茶飲

係金A！營養師說可以喝甜飲料！



乾燥甜菊葉→

先認識甜菊葉 (Stevia)

甜菊葉是一種菊科草本植物，南美洲使用甜菊葉作為藥草和代糖已經有幾百年歷史。它具有高甜度、低熱量的特點，其甜度是蔗糖的200-300倍，可做為砂糖取代品(資料取自維基百科)，可購買乾燥的甜菊葉添加於沖泡的茶飲中，取代砂糖，由於甜度高，每杯(240C. C)僅需2-3片葉子。

涼風清爽茶 - 喝一口就有涼風吹過耳際的清爽感

食材：乾燥薄荷葉3克、乾燥菊花8克、甜菊葉1克、枸杞5克。

作法：1. 所有食材用熱水沖洗1-2次瀝乾。2. 熱飲：加入熱水300浸泡5分鐘後可飲用。3. 冰飲：加入熱水200浸泡5分鐘後，加入適量冰塊飲用。

洛神烏梅仙楂飲 - 生津止渴良方

食材：乾燥洛神花3克、烏梅1顆、乾燥仙楂3克、甜菊葉2克。

作法：1. 所有食材用熱水沖洗1-2次瀝乾。2. 熱飲：加入熱水300浸泡5分鐘後可飲用。3. 冰飲：加入熱水200浸泡5分鐘後，加入適量冰塊飲用。

玫瑰安神茶 - 閒情逸致的喝茶

食材：乾燥玫瑰花(粉紅或深紅皆可)5朵、綠茶包1包，如想喝甜再加入甜菊葉1克。

作法：1. 玫瑰花先用熱水沖洗1-2次後瀝乾。
2. 沖入熱水300cc浸泡5分鐘後可飲用。

