

# 暖呼呼~養生火鍋”藥”健康 -談「低熱量中藥養生鍋」

臺北市立聯合醫院和平婦幼院區

詹雅涵 營養師

每到寒冷天到來，開始出現不少民眾趁著天冷，吃著暖呼呼的羊肉爐、薑母鴨，想為冬天的身體打好「底子」。然而現代人營養過剩，如再進補此類高油、高熱量食物，恐怕過了這個冬天就會體重增加不少，提醒民眾食用此類補品，仍需注意份量控制。

一般羊肉爐、薑母鴨常見吃法為市售湯包塊，搭配羊肉/鴨肉、炸豆皮等，蔬菜類則有金針菇、高麗菜等，配料有火鍋餃、貢丸、魚板等，全穀根莖類則會有白飯及冬粉，看似豐富，但隱藏著看不見的油脂；而沾醬普遍以豆腐乳或豆瓣醬為基底，添加糖、辣椒醬及蒜末，又會增加攝取過多的熱量及鹽份，很容易造成體重上升。那要如何吃，才能達到兼顧進補及控制體重的雙重目標呢？

## ◎低熱量吃中藥養生鍋的技巧：

### 1. 中藥蔬菜做湯底

一般羊肉爐/薑母鴨湯底，皆由中藥材作為湯底，但因添加羊肉/鴨肉造成湯底油脂過多，故建議將市售湯包塊於未解凍時，將可見油脂刮除，並加水或蕃茄、大白菜等蔬菜高湯稀釋，而一般火鍋也可多使用蔬菜高湯及中藥材，如當歸、黃耆、枸杞等熬製的高湯做湯底，既養生又美味。

### 2. 菇類青菜要多吃

配料中增加高麗菜、大白菜、芥菜心、海帶等蔬菜以及金針菇、香菇等菇類(150g)，可增加膳食纖維的攝取，或多利用蒟蒻等低熱量食材，皆可增加配料的豐富性，並且可以增加飽足感。

### 3. 丸類肥肉要避免

貢丸、火鍋餃等加工製品會使用肥肉增加口感，及鹽、糖增加口味；配料中會使用油花較多的肉品，皆會造成熱量、飽和脂肪及鹽份攝取過多，故不論是火鍋、羊肉爐等皆應減少加工製品及肥

肉的攝取。

#### 4. 豆魚瘦肉來取代

豆腐等豆製品、低脂魚肉及瘦肉(3份)，可取代加工製品及肥肉，維持良好的蛋白質來源，又可減少油脂的攝取，但須注意避免油炸過的豆製品。

#### 5. 全穀根莖多變化

全穀根莖類可多選用玉米、山藥、南瓜、地瓜、冬粉等纖維質較多的食材，取代白飯或白麵條，並且須注意份量控制(3份)，避免熱量攝取過多。

#### 6. 沾醬過鹹要注意

一般火鍋沾醬會用沙茶醬做調味，甚至添加蛋黃及花生粉，增加其風味，但這些都是高油脂高鹽的食物應避免使用。可使用醬油，添加少許豆瓣醬或胡麻醬，並利用蔥花、蒜末、蘿蔔泥或香菜增加沾醬的風味，又不會增加油脂及鹽份的攝取。

#### 7. 飯後水果好健康

記得飯後增加1份水果的攝取，取代飲料、甜點或冰淇淋，以免造成體重增加。

如按照以上技巧，每一人份熱量可降低至667大卡，並降低油脂至20g，提高纖維質攝取，增加飽足感，讓進補既健康又養生。