

輕盈瘦身食譜

示範 / 王靜慧、鄭明珠、范志興、莊雪卿 攝影 / 李進榮

營養師的小叮嚀

夏天的腳步來臨，坊間各式減肥法紛紛出籠，還有各種推陳出新的減肥秘方，如：高蛋白(肉食)減肥法、斷食、瘦身花草茶、瘦身霜……等等，種類之多，不勝枚舉。

但是減肥方式可能都潛藏著一些危險性，舉「高蛋白減肥法」為例，這種只吃肉類而不選擇澱粉類食物(如：米飯、麵製品)的減肥法，不僅營養不能均衡，更會因為身體缺乏碳水化合物幫助能量代謝，進而使體內脂肪燃燒不完全，產生大量酮酸，極有可能造成酮酸中毒等危險。

此次食譜中所選用的食材即是能促進體內胃腸道的蠕動、或兼具幫助體內排除多餘水分的功能，例如：燕麥、鳳梨、葡萄、地瓜葉、黑棗、牛蒡等，這些食材的共通點是具有相當豐富的膳食纖維，對於體內腸胃道的消化及吸收非常有效，而且也能滿足節食者最為缺乏的飽足感，因為如果節食者缺乏飽足感，就會不停的想要再找食物或零食，反而攝取更多熱量，而無法達到減肥的成效。

輕盈瘦身食譜中強調低油、低卡路里、低熱量，且具有飽足感，所以建議以蒟蒻取代麵類為主食，因為蒟蒻內含水溶性食物纖維(Glucomannan)，不會被人體消化酵素分解，亦可吸收水分而膨脹，所以便秘的人食用後可軟便而通便，再搭配具有抗氧化功效的蕃茄及香椿等醬料，更豐富低熱量的美食享受。

湯品方面則選擇冬瓜，中醫學研究，冬瓜味甘而性寒，有利尿消腫、清熱解毒、清胃降火及消炎之功效，加上薏仁具豐富水溶性膳食纖維，最後搭配健胃的陳皮，讓這道湯品除了消除水腫外，還具有降低膽固醇及血脂肪之作用。

請記得，均衡且適量攝取六大類食物，配合持續運動，才是減肥及維持身材的不二法門。

(文 / 林玉真 花蓮慈濟醫院營養師)



山珍海味

材料：珊瑚草10兩、檳榔花4兩、玉米粒少許、開心果少許、海苔、桔醬

作法：

1. 將開心果烤過，然後壓碎。
2. 海苔剪成絲狀備用。
3. 珊瑚草浸泡8小時備用。
4. 將檳榔花、玉米粒過水燙熟備用。
5. 珊瑚草、玉米粒及檳榔花盛盤，灑上碎開心果、海苔絲。
6. 淋上桔醬即可食用。
7. 喜辣味者可灑上辣椒末調味。

韓城元寶

材料：水餃皮20張、濕豆皮3兩、黑木耳1~2兩、香菇1兩、冬粉約半兩、韓式泡菜半碗

調味料：鹽、胡椒粉、香油各少許

作法：

1. 冬粉泡軟當水餃餡材。
2. 濕豆皮、木耳、冬粉及香菇切小丁，以鹽及胡椒粉調味，包成餃子。
3. 清水一鍋，煮滾後倒入泡菜，滴上幾滴香油，成泡菜湯。
4. 水餃煮熟，盛小碗，淋入泡菜湯即成。



義式蒟蒻絲

材料：紅蕃茄2個、磨菇2兩、蒟蒻絲1包、黑橄欖3顆、香椿(九層塔)少許

調味料：橄欖油10 ml、油膏、蕃茄醬少許

作法：

1. 將蒟蒻絲以清水洗淨去除鹼味，然後川燙備用。
2. 蕃茄洗淨，切小丁。
3. 磨菇切片。
4. 香椿(九層塔)切細絲，以橄欖油拌炒後，依序加入磨菇、蕃茄，加入少許蕃茄醬、油膏，炒成糊狀。
5. 將義式拌醬淋在蒟蒻絲上即可呈盤。

冬瓜褒湯

材料：帶皮冬瓜6兩、薏仁1兩、陳皮1錢、甘草1錢

調味料：鹽少許

作法：

1. 把冬瓜連皮一起洗乾淨，備用。
2. 先將薏仁、陳皮、甘草放到水中大火煮20分鐘，再轉小火熬煮2小時。
3. 加入處理好的冬瓜一起煮20分鐘，再放入適量的鹽調味即可。