

# 外食飲食技巧

## 【中式自助餐】

### 1. 😞 不宜選擇的菜色

- (1) 糖醋、醋溜、蜜汁、沾粉、勾芡、燴羹的料理。
- (2) 高油的碎肉製品，如肉丸、肉餅、火腿、香腸等。
- (3) 濃湯、甜湯及成份不明的食物。
- (4) 油炸食品、油酥類點心，如：炸雞、叉燒酥、蘿蔔絲餅。
- (5) 堅果類油脂含量高，如瓜子、腰果、核桃等。



### 2. 😊 盡量選用的菜色

- (1) 蒸、煮、烤、燉、涼拌、滷的食物。
- (2) 多選蔬菜，以增加飽足感，但應先將湯汁瀝乾，以免吃入過多的油脂。



### 3. 中式自助餐怎麼吃？

- (1) 燙青菜儘量不拌豬油或肉燥，以減少油的用量。
- (2) 湯麵等食物，要撇去浮於上層的油脂再食用及要求將高湯或牛肉湯改為清湯並多加青菜。
- (3) 盡量不選油炸的肉類，如無可避免則須選可以去皮的，先去皮後食用。
- (4) 菜餚底部油脂較多，應避免食用，更不可拌飯吃，且避免添加餐桌上之含油調味料，如香油、麻油、辣油、沙茶醬等。

### 4. 熱量及代換量：

品名	熱量(大卡)	主食(份)	肉類(份)	油脂(份)
陽春麵1 碗	300-450	3~4		2-3
牛肉麵1 碗	500-750	3~7	2~4	1~4
餛飩麵1 碗	490~700	4~6	1	3~4.5
肉絲麵1 碗	450~700	3~5	1~1.5	4~6
冷凍水餃 10 個	400	2.5	2	0.5~1
小籠包1 個	90~130	0.5~1	0.5	0.5
肉包 1 個	220~350	2~3	0.5~1	1
菜包 1 個	185	2		1
燒餅 1 個	230	4-5		2-2.5
油條 1 根	160	3-4		1.5-2
蛋餅 1 份	350-440	2	1	3~5
蚵仔煎1 份	400-500	2-3.5	1-1.5	4~6
肉粽 1 個	400-600	3~4	1	3~6





## 【西餐】

### 1. 湯類：

分為濃湯和清湯兩大類，減少喝酥皮濃湯，濃湯在製作時以大量麵粉和奶油調和而成的，熱量極高。



### 2. 麵包：

- (1) 😊 小餐包、雜糧麵包、法國麵包可作為主食的來源，但不要再塗奶油或果醬。
- (2) 😞 大蒜麵包、可頌麵包、炸薯條、焗烤馬鈴薯、油脂含量太高不適合。

### 3. 沙拉：

- (1) 各種蔬菜配製的生菜沙拉如：小黃瓜、蕃茄、蘆筍、生菜葉、青花菜、白花菜、菠菜、高麗菜或紫色高麗菜等都是最好的選擇。
- (2) 調味用的沙拉醬，多為油、糖、蛋等調製而成的如凱薩醬、千島醬、塔塔醬，所以最好選擇和風醬、油醋醬、優格醬。
- (3) 花生米、花生粉、核桃、腰果或杏仁果屬於油脂類，應避免食用。

## （四）主菜：

- (1) 主菜的調味醬汁，宜選擇以清炒醬汁為主的取代奶油白醬、青醬、肉醬。
- (2) 選擇蔬菜為主的主菜，如野菇義大利麵、青蔬燉飯等，並將配菜的蔬菜吃完。
- (3) 減少焗烤料理及使用大量起司的料理如千層麵、披薩等。

## （四）肉類：

- (1) 海產和雞肉為較佳的選擇，因為含油較少，份量也少；牛排含油量多，且份量大（至多選擇6盎司一份的；1盎司的肉可用1份肉類來估算）；不建議選擇五花肉、梅花肉及香腸皆屬超高脂肉類。
- (2) 烹調方式以蒸或烤的為最佳，如烤雞腿；不要選用油炸的，如炸雞排。雞、魚類則可先將麵皮剝去再食用。
- (3) 沙茶醬、黑胡椒醬、蘑菇醬、牛排醬及蕃茄醬，以盡量少添加為原則。

## （五）甜點：

- (1) 最好選用新鮮水果。
- (2) 以果凍、蒟蒻、愛玉、仙草、銀耳湯取代高熱量的蛋糕、冰淇淋等。



## （六）飲料：

- (1) 茶或咖啡不宜加糖，可以加適量代糖代替。
- (2) 不要點已加入奶精或鮮奶油的飲料，可以少量鮮奶代替。
- (3) 果汁、汽水、可樂皆不宜多喝。

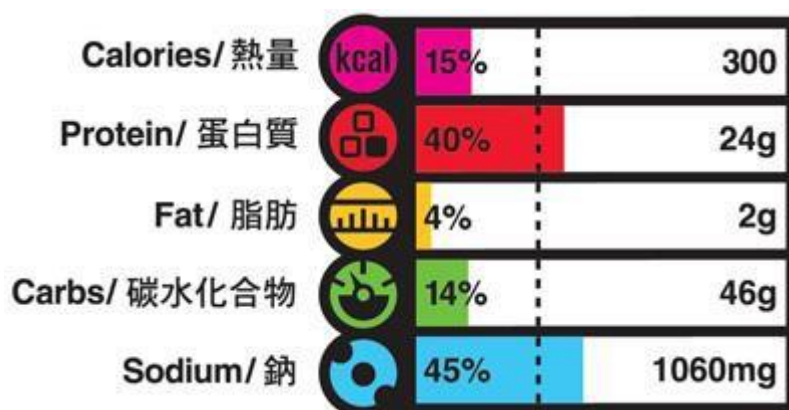


## 【速食店】

1. 特色：以油炸、高熱量、高澱粉類的食物多，蔬菜類很少。

2. 熱量及代換量：

品名	熱量(大卡)	主食(份)	肉類(份)	油脂(份)
漢堡	310~800	2-2.5	2.5~8	1.5~3
薯條	180~500	2~3.5		2~5
炸雞塊(4塊)	190~250	1	2~3	1.5~2
玉米濃湯(小杯)	100~150	0.5-1	0.2	0.5
	熱量(大卡)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)
奶昔	380	66-67	9-10	9
聖代	260-300	49-48	5-6	6-9
蘋果派	230	30	2	12
汽水、可樂 250cc 中杯	160	39		
650. cc 中杯	210	52		



## 4. 速食怎麼吃?

- (1) 以單點取代套餐，避免食入過多熱量。
- (2) 附餐之餐點盡量選擇生菜沙拉或蔬菜棒等。
- (3) 薯條、雞塊等勿沾食過多蕃茄醬或糖醋醬，以避免攝入過多的鈉，影響血壓及造成水份滯留。
- (4) 選用炸雞時，應將外皮除去之後再食用。
- (5) 漢堡或三明治的肉類口味選擇，建議以白肉如雞及魚，取代紅肉如牛肉及豬肉，且少點油炸之肉類。
- (6) 飲品選擇健怡可樂、健怡雪碧、無糖茶，可取代一般之汽水、可樂飲用。



## 【日本料理】

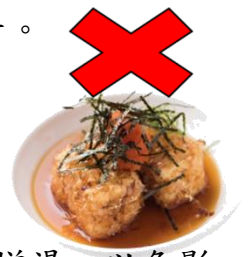


### 1. 主菜：

- (1) 定食或丼飯口味盡量選擇烤的，如：烤鯖魚定食取代炸豬排定食；雞肉丼飯取代炸蝦丼飯。
- (2) 鰻魚飯之鰻魚約3-4份肉類份數，加醬汁燒烤且鹽份多，配菜量少需再加點青菜。
- (3) 烏龍麵盡量選擇湯烏龍麵，取代炒烏龍麵，因其油脂含量較高。
- (4) 手卷宜選用只包蔬菜的樣式，如蘆筍、美生菜等。若包有蝦仁的手卷，應扣掉可食用的肉類份數，視含美乃滋量的多寡，扣除油脂的份量。
- (5) 壽司的醋飯，為飯添加糖、醋及鹽製作，需以主食類計算且勿食用過量。酪梨壽司、炸蝦壽司油脂含量高，減重者不宜食用過量。
- (6) 生魚片1片約0.5-1份肉類份數，若食用片數較多需加總計算，勿沾過多醬油。
- (7) 拉麵湯頭的鹽份高，勿完全喝完。
- (8) 壽喜燒鍋宜多選擇蔬菜類、減少加工食品及高脂肉類，且勿喝湯汁。

### 2. 附餐：

- (1) 少點揚物(炸物)如天婦羅、炸蝦、炸豆腐等。
- (2) 醃漬小菜鹽份高，勿食用過量，可選擇生菜沙拉或涼拌野菜。
- (3) 湯類的選擇，宜選擇較清淡、含鈉量較低的種類，如紫菜湯優於味增湯，以免影響血壓及造成水份的滯留，若湯裡有海帶可增加膳食纖維攝取。



### 3. 甜點：

- (1) 甜點的攝取，如紅豆湯、粥、綠豆稀飯、芋頭沙等，因為有添加糖，不宜食用，若非不得已，宜扣掉主食類的份數以及由糖所供給的熱量。

### 4. 熱量及代換量：

品名	熱量(大卡)	主食(份)	肉類(份)	油脂(份)
鰻魚丼飯	690-920	4-5	3-4	1-2
花壽司(5片)	290-400	3-4	0.5-1	1
海鮮烏龍麵	370-460	3-4	1.5	1-1.5
蝦蘆筍手卷	80		0.5	1



## 【火鍋】

1. 火鍋湯底可選擇日式湯頭、海鮮清湯、藥膳養生等，減少選擇麻辣、牛奶起司、咖哩湯底，勿大量飲用湯底，且需先將浮在上面的油脂撈起。
2. 食用麻辣鍋時，需減少醬汁吸附及請勿喝湯。
3. 肉類選擇油脂量較低的海鮮、雞肉，避免紅肉如羊肉或牛肉。
4. 加工火鍋料如蛋餃、魚餃、肉丸、蝦餃、蒸餃、魚丸、甜不辣等，皆含有大量看不到的肥肉及澱粉質，盡可能少選用。
5. 調味料需減少食用沙茶醬、豆瓣醬、香油、豆腐乳、辣油等，因含有大量的油脂及鹽份，應避免食用，宜利用佐料的調配，以蔥、薑、蒜、檸檬、蘿蔔泥，加少許醬油、醋即可。
6. 芋頭、玉米、冬粉、豬血糕、烏龍麵、地瓜、南瓜、山藥可取代每餐可食用的主食類來食用。
7. 可多選擇蔬菜來食用，如高麗菜、大白菜、茼蒿、蕃茄、各式菇類如：金針菇等。
8. 火烤兩吃時，則要注意烤食材時，所加的奶油的熱量。
9. 「吃到飽」則可多選擇蔬菜類及其他熱量較低的食物；冰淇淋和其他冷、熱飲料都有熱量，應予以節制些。

↓ 醬料



項目	份量	重量(公克)	熱量(大卡)
沙茶醬	1大匙	15	108
素沙茶醬	1大匙	15	100
辣椒醬	1大匙	15	12
醬油	1大匙	15	14
高粱醋	1大匙	15	4
糯米酢	1大匙	15	2.5
米酒	1大匙	15	19.8
芝麻醬	1大匙	15	64

### ★ 外食必勝守則

1. 到外面進餐前必須計劃到何處吃，吃什麼，及將吃什麼？
2. 與多人分食，和他人分享食物
3. 宜細嚼慢嚥，延長進餐的時間，細細品嚐，使大腦有「正在吃東西」訊號，達到飽足效果。
4. 注意用餐順序先喝湯→蔬菜→豆魚肉蛋類→主食
5. 堅守一餐的量，勿吃過量，有飽食感即停止，外帶吃不完之食物。
6. 體重減輕下來時，去看場電影或音樂會，或買件漂亮的衣服獎勵自己，但是千萬不要用食物來犒賞自己。

