

輕食DIY介紹

新北市立聯合醫院 營養科
史如意 營養師

1

大綱

- 輕食介紹
- 外食族的隱藏危機
- 認識營養標示
- 減重知識家



2

輕食介紹



3

輕食

- **不過度烹調**
 - 少油、少烹調、少調味
- **「吃巧」不「過量」**
 - 少份量、均衡營養
- **吃食物而非食品**
 - 越天然越好
- **好處**
 - 提高免疫力
 - 增加腸道有益菌
 - 消除過多的油脂

4

涼拌雞絲~檸檬風味

○ 食材

- 雞胸肉60克
- 紅椒、黃椒
- 小黃瓜
- 萵苣或蘿美
- 蒜頭
- 檸檬
- 黑胡椒
- 橄欖油



5

作法

1. 雞胸肉抹上一層薄薄的鹽，放入電鍋蒸熟（外鍋要放約半杯水），蒸熟的肉放涼後用手撕成雞絲
2. 大蒜切細末，甜椒、小黃瓜切丁，生菜洗淨瀝乾水份，用手剝成適口大小備用

6

作法

- 以1:3的比例將檸檬汁和橄欖油拌勻，加少許鹽及黑胡椒調味
- 準備一個碗，把生菜、甜椒、小黃瓜、雞肉絲通通放進去，加入蒜末、和步驟3的醬汁一起拌勻

熱量約150大卡，醣類約10克，蛋白質約15克

7

潤餅

○食材

- 肉類(水煮鮪魚、雞胸肉)



8

作法



在家DIY時可加入少許香菜，讓配色更美麗
蔬菜皆可自行更換喜歡的菜色
肉類注意要份量，可加也可不加

熱量約170大卡，醣類約30克，蛋白質約7克

9

和風菇菇蒟蒻涼麵

○食材

- 蒟蒻涼麵150克
- 鴻喜菇
- 小黃瓜胡蘿蔔
- 海帶芽
- 玉米、白芝麻少許
- 檸檬少許
- 和風醬



10

作法

- 將菇類、海帶芽、紅蘿蔔絲燙熟
- 蒟蒻麵用冷開水沖過後淋上檸檬和風醬汁，再將小黃瓜絲、胡蘿蔔絲、鴻喜菇、海帶芽、玉米粒擺好，拌一拌即可享用

熱量約80大卡，醣類約15克，蛋白質約1克

當正餐吃，可再搭配1顆水煮蛋

11

檸檬愛玉仙草

○食材

- 檸檬1/4個、愛玉50克、仙草50克、蜂蜜適量、冰水100cc

○作法

- 將愛玉和仙草切成小丁狀，倒入冰水
- 將檸檬壓汁加入愛玉仙草冰水中。
- 依個人口味加入蜂蜜。

熱量約60大卡，醣類約15克

12

外食族的 隱藏危機



13

外食技巧



- 熟悉牢記自己可吃食物的份量
- 均衡搭配
- 瞭解菜式
- 多選擇低油及清淡的食物
- 少選擇可以吃到飽的餐廳，自我節制

14

熟悉食物的分類



15

小吃

- 避免羹類或炒的各種飯類或麵食
- 慎選烹調方式，湯麵優於乾麵，優於麻醬麵或榨醬麵
- 避免油煎、油炸的食物
- 碗粿或米糕、粽子，需注意沾醬的用量
- 小吃多以單一項的主食或肉類為主，無法完全取代一餐，需調整搭配方式

16

西餐

- 湯類**
 - 清湯代替濃湯
- 麵包**
 - 大蒜麵包含有較多的油量，以小餐包代替大蒜或牛角麵包，但不要在小餐包上塗奶油或果醬
- 沙拉醬**
 - 熱量較高，建議以醋或檸檬汁代替沙拉醬

17

西餐

- 主食類**
 - 烤馬鈴薯(不加奶油)或通心麵代替炸薯條
- 主菜**
 - 選擇以海鮮、雞肉類代替牛排，其烹調方法選用「烤」為主
- 甜點飲料**
 - 選擇新鮮水果或無糖果凍，及黑咖啡及不加糖茶

18

火鍋

- **湯底**
 - 蔬菜高湯、避免麻辣鍋等高油的湯底
- **火鍋料**
 - 新鮮為主、少加工
- **肉類**
 - 白肉為主。多選用魚、雞、海鮮
 - 少豬、牛、羊肉
- **沾醬**
 - 少沙茶、少蛋黃、以新鮮辛香料為主
 - 以醬油、醋混合蔥、薑、蒜、辣椒等做成沾料

19

認識 營養標示



認識營養標示

營養標示	
每一份量	240毫升
本包裝含	4份
每份	即240毫升
熱量	116大卡
蛋白質	8公克
脂肪	4公克
碳水化合物	12公克
鈉	115毫克

每一份量240毫升，本產品1瓶含960毫升，故本包裝含4份

每喝1份的本產品（即240毫升）會喝到如左標示之營養素量，本產品含4份，所以喝完整瓶牛奶將吃進去表格所標示營養素含量的4倍

21

減重 知識家



減重小技巧

- **進食順序**
 - 吃菜→吃肉及飯（五穀或糙米飯）
- 晚上8點以後或睡前3小時不宜食用任何食物
- 狼吞虎嚥的人比細嚼慢嚥的人更容易發胖

23

肚子餓了怎麼辦？

- **選擇纖維多且實體大的食物**
 - 蔬菜、全穀類及未加工豆類 增加飽足感及延長用餐的時間如
 - 小黃瓜、蕃茄、海帶、紫菜、木耳、菇類、糙米、全麥食品 英豆類等
- **多攝取水分含量多的食物**
 - 水分多可讓胃的飽足感增加，減少食物攝取量
 - 例如：瓜類
- **吃下午茶時優先考慮油脂少及糖分少的食物**
 - 減少油脂與糖份的吸收
 - 例如：以新鮮的蔬果來代替精緻的蛋糕、小西點。

24

快速減重的迷思

- 快速減重…
 - 造成代謝異常「溜溜球效應」
 - 基礎代謝率變低 要回復正常困難
- 首先減去體內水分、宿便及肝糖
- 但…不會減到脂肪！
- 復胖率↑

安全的減重速度一個周減少0.5~1公斤

25

聰明吃搭配快樂動



- 每天「進」與「出」創造出500大卡的落差，減少500大卡熱量，就可以每週減重約0.5至1公斤
- 每天減少攝取500大卡熱量：
 - 少喝1杯500c. c. 珍珠奶茶(約300大卡)，並少吃3塊炸雞塊(約200大卡)
 - 少吃半個人人比薩
 - 少吃1塊炸雞排(約兩個巴掌大)

26

聰明吃搭配快樂動

- 每天減少攝食300大卡熱量，並多做體能活動消耗200大卡
- 少吃300大卡熱量：
 - 少喝2瓶350c. c. 的鋁罐裝含糖飲料
 - 少吃一包洋芋片
 - 少吃一塊巧克力蛋糕(6吋蛋糕分8片，每片約300-350大卡)
 - 少吃1包炸薯條(中)
- 多消耗200大卡：
 - 走路1小時
 - 騎腳踏車1小時
 - 慢跑20分鐘



27

減重停滯期

- 減重計劃仍在施行，但體重停滯已達一個月，甚至兩個月以上
- 每天都吃得很少，但體重卻沒有下降
- 持續維持著運動習慣，體重卻沒有變化

符合以上兩項，就是「停滯期」

28

1. 均衡營養
2. 少油少鹽少糖高纖維
3. 調整吃的份量
4. 運動!運動!再運動!

29

食譜參考網站:  愛料理

謝謝聆聽



30

敬祝各位健康快樂