

識揀識食過聖誕

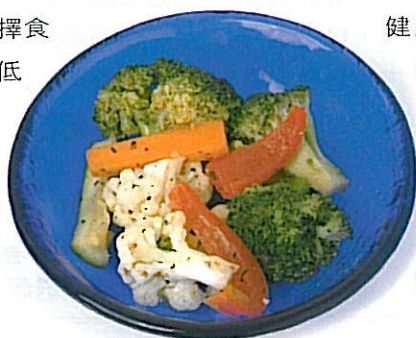
潘妙嫻營養師



年一度，普天同慶的聖誕佳節又快來臨。藉着這個節日，相信大家都會歡聚一番。在辦公室內舉行大食會與同事增進感情，又或者在家中安排舞會與親友開心度過。在這些大小聚會派對上怎少得豐富美味的聖誕美食呢？大家一邊談笑一邊享受佳餚美食，誠是賞心樂事。近年流行的聖誕食物到會服務雖然帶來方便，可惜所供應的食物款式卻千篇一律，多肉少菜沒有水果，略嫌營養過剩而又未能符合均衡的飲食原則。要是參加多次這樣的聚會而又過量進食，必令體重磅數飆升，到要減磅的時候則未免太遲了。為身體健康着想，大家只要在聚會中小心選擇食物或要求更改食物的餐單，以一些低脂肪的款式代替，必減少攝取過多的熱量，既愉快又健康地度過這個聖誕節。

頭盤食物

頭盤食物的款式以凍肉為主，有煙三文魚、凍火腿肉或腸仔菠蘿，亦有煎炸的春卷、咖喱角，全屬高脂肪的肉類和烹調方法。別以為添加了一些雜果、雞蛋沙律盤可以彌補以上過多肉類的款式，因為沙律盆通常都加進不少高脂肪沙律醬，一湯匙的沙律醬含有60卡路里，大部份來自脂肪。其實頭盤食物之目的是增進食慾，簡單清淡的款式已經足夠，無需大魚大肉或太肥膩，否則的話，未到主菜便已把肚子擠飽了。倘若能以新鮮蔬菜配合低脂肪的沙律醬，即成為一個健康的配搭。蔬菜含有豐富的維生素、礦物質及纖維素，且熱量低，可用一些日常少購買的蕃茄仔、鮮蘑菇等，配以低脂肪的沙律醬，如油醋汁、脫脂意大利醬。後者是脫脂，所以不含油份，一湯匙僅提供4卡路里。



熱 盤

熱盤食物款式仍以大量肉類為主，例如燒火雞、羊腩肉、牛仔肉、燒排骨等，當然進食前最好先去皮及肥膏，只吃瘦肉，避免攝取不必要的脂肪。另外亦減少蘸上過多燒汁，因為燒汁是利用焗肉後的油打獻造成，若進食過多肉類而欠缺蔬菜，則導致營養不平衡。可以考慮減少兩三款肉類而改以時菜代替。既可均衡營養，蔬菜的熱量又少，例如清炒露筍、蒜茸芥蘭等，相信必大受歡迎。

其他的熱盤通常與穀類食物作配搭，有芝士肉醬意粉、揚州炒飯或西式的羊肉批。

可惜炒飯、批類以大量的油來烹調，倒不如考慮用三文治、壽司等款式來代替。三文治可用麥包，加進



蕃茄、青瓜片等來增加攝取纖維素。別忘記以去皮的雞肉、瘦的燒牛肉或罐頭的水浸吞拿魚做餡料。至於日式壽司，只用紫菜、日本飯、青瓜等材料造成，無需用油來烹調，絕無脂肪。

甜 品

飽食冷熱盤後，相信大家已覺足夠，可是卻未能抵受甜品的引誘。西式甜點，如蛋糕、芝士餅、酥餅等，除含過多的牛油、芝士、朱古力外，亦有過多的糖份，提供的熱量足以導致體重飆升，如一件芝士蛋糕含有280卡路里。要是甜品能以新鮮時果拼盤代替，當然能夠節省不少熱量及脂肪，以半杯的新鮮士多啤梨為例，只提供30卡路里，可見其效。

以上的健康聖誕大餐建議看似繁複，大家不妨確認目標，先揀一些簡單的建議來進行吧。要令體重保持平穩，別再把「吃完這一些才減吧」的藉口掛在嘴邊。筆者在此謹祝大家聖誕及新年快樂！

