

# 醒你

由於蒟蒻膠濃泡在鹼水中，先可以保持新鮮，但經過鹼水後會有一股臭味，建議過食前以滾水漂洗除味。

蒟蒻有不同形狀，有芋絲、蒟蒻絲和蒟蒻膏等，可配合不同烹調方法。  
(蒟蒻絲 HK\$10.9 / Taste)



出街食麵，小心因「抵食夾大碗」而進食過多。  
註冊營養師的忠告：想忍口可「餐餐要求「少」類」。



**好味飽肚**  
一個大男人食千五卡路里，肯定餓到暈，但 Alfred 居然「樂在其中」。「蒟蒻其實好飽肚，加上口感彈粉，台灣人口 O O，配冷麵汁或日式麻醬汁，加青瓜絲口味好爽，食一個月已勁減八公斤，效果超好！」  
雖然愛運動，V.I.P. 最終仍以不足兩個月時間，成功減走十五公斤肥肉。匯進糖尿專科中心高級註冊營養師林思為 (Suzuki) 認為：「蒟蒻屬高纖零脂肪食物，熱量比同等分量的粉麵少近七成。熱量吸收大減，減磅屬意料中事。但以成年男性來說，每日攝取千五卡路里實在太低，可增至千八卡路里。」



以日式冷麵芝麻醬汁撈成冷蒟蒻麵。  
(匯進糖尿專科中心 HK\$12 / 碟 千五卡)

高纖低卡的蒟蒻麵雖然無味，但口感爽脆彈牙，加菜和肉，配以健康醬汁，是酷熱天氣下的消暑瘦身佳品。  
(奧利奧蒟蒻麵 HK\$56 / 1000g 裝 2800 3730)



配麻醬汁涼食，有日式風味。  
(奧利奧蒟蒻麵 HK\$28 / 碟 千五卡 查詢：3972 7777)

## 地下減肥恩物

蒟蒻 (又稱魔芋)，是一種多年生草本植物，其根莖經去皮切片烘乾磨成粉後，再除去澱粉質，混和水後，可製成蒟蒻食品，包括甜品、麵條和素肉等。蒟蒻幾乎零卡路里，並且零脂肪，但卻含有豐富纖維，每一人分量的蒟蒻麵 (200g) 含 5.6 克纖維，比高纖蕎麥麵的 3 克更多，如果配搭得宜，絕對是減肥恩物！



壹週刊 2009.09.03

# 消暑瘦身

## 蒟蒻麵

立秋過後，天文台仍幾乎日日發出酷熱天氣警告，出街行兩步，即刻好似雪人溶化了！就算開「行」冷氣，安坐餐廳吹涼風，意猶滿腹，一樣汗流浹背。大熱天時，乾蒟麵、冷麵最能保持身心爽快乾爽，營養師更認為，乾蒟麵多數較低脂低鹽，尤其今期流行的減肥恩物——蒟蒻麵，最適合乾蒟凍食，瘦身表表者有大重男日日食蒟蒻麵減肥，兩個月勁減十五公斤！



Before 72kg 減肥前，pizza 面是 Alfred 的標誌；兩個月後，肥面大縮水。  
After 57kg

**本** 港常見的蒟蒻麵，多是用鹼水浸泡着以保新鮮的芋絲和蒟蒻條，在日式超市及部分健康食品店和素食店有售，不過，在台灣卻早就賣得成行成市，更是台灣人推崇備至的減肥食品。  
長期在台灣工作的 Alfred，早於六年前已開始實踐「蒟蒻減肥法」。  
**圓面大肚楠**  
「工作關係，經常日夜顛倒。日日飲啤酒，食宵夜，pizza 面，大肚楠因此養成。」他身高 188 厘米，巔峰時期，重達 72 公斤，自知增磅趨勢日漸失控，Alfred 終於的起心肝減肥。  
Alfred 決定「自煮男」，減少外出飲食，採用當時台灣非常流行的蒟蒻減肥法。「我運動量不足，最緊要「管入為出」蒟蒻幾乎零熱量，我早、午餐自己煮，晚餐中有一餐食蒟蒻麵。配蔬菜和少許肉，另煮就煮麵條，每日限住只吸收千五卡路里。」

**醒你** 冷麵易生細菌，要特別注意衛生問題，最好即擷即食。

## 冷麵好煮意

冷麵製法簡單，自煮帶返工，好過出街同人過，兼且食到肚滿腸肥。

**日式蕎麥冷麵通 (一人分量)**

**材料** 蕎麥麵(乾) 120克  
雞蛋 2隻  
蟹柳 6條  
青瓜 80克  
紅蘿蔔 60克  
蔥粒 2湯匙  
日式冷麵汁 1杯



**做法** ①蛋打勻，用湯隔蒸成蛋餅，切絲備用。  
②青瓜及紅蘿蔔去皮切絲。  
③麵條煮熟，立刻用滾水浸涼，撈起上碟。  
④排上蛋絲、蟹柳絲、青瓜絲及蘿蔔絲，撒上蔥粒，吃時伴以冷麵汁。

**營養** 熱量 309.2kcal  
**分析** 脂肪 5.2g

**糖質** 蕎麥麵含豐富纖維，冷麵做法亦夠低脂，脂肪佔熱量比例只有15%

來源：自由時報營養師張翠芬 特選為美味的「國民廚房美食講義卷」

**麵食健康**

當然，食物不能獨活，味，而弱以外，亦有好些低脂低糖的乾撈麵。Sony Ericsson集團副總裁兼中國區主管盧健生(Kuson)是正牌麵癮，恆星期為雜誌撰寫的飲食文章，經常提及各式粉麵，對自家竹牌麵條的劉森記更推崇備至。

「自家牌麵同儀壓麵，一食就食得出分別，劉森記用鴨蛋製麵，夠爽口又特別香。」盧健生更愛劉森記的蝦子撈麵，愛其蝦子分量夠多，「蝦子連麵咬落有卜卜爆開感覺，好過癮。」

擁有鋼條身形的Kuson，雖愛四圍搵食，但食得健康有節制。「我會專揀少油低糖食物，就算食即食麵，都只會麵不飲湯，最愛是健康清新的越南粉。」



## 粉麵大起底

**1 米粉** 熱量：188kcal 脂肪：0.4g  
**麵評** 氣餉出的食餸較自己煮，都認認清各式粉麵底細，低熱量低脂，不紫汁，又夠飽肚，減肥熱門選擇。

**2 油麵** 熱量：276kcal 脂肪：2.2g  
**麵評** 麵身亮澤，明顯撈過油，食時所用的油麵含油量，遠較即食油麵為高，少食為妙！

**3 腸粉** 熱量：275kcal 脂肪：1.2g  
**麵評** 為冬均飽肚，低脂但低糖，只宜放湯，忌炒，否則索油後反變高脂。

**4 蝦子麵** 熱量：186kcal 脂肪：1.2g  
**麵評** 非油炸麵餅均健康，但要留意蝦子會令鹽分提升，每個麵含680mg鈉質，佔每日上限三成。

**5 即食麵** 熱量：463kcal 脂肪：20.7g  
**麵評** 經油炸，加上高糖高脂調味料，即食麵從來不是健康選擇，宜戒！

**6 米線** 熱量：193kcal 脂肪：0g  
**麵評** 與米粉一樣同屬低糖低脂之選，但相對較為紫汁，小心蟹分！

**7 河粉** 熱量：284kcal 脂肪：4.9g  
**麵評** 乾製河粉脂肪含量低，熱量亦不算高，但小心食時多採用撈過油的河粉，脂肪含量大增。

**8 菠菜麵** 熱量：161kcal 脂肪：1g  
**麵評** 加入菠菜，增加維他命，例如胡蘿蔔素，亦屬低熱量、低脂之選。

**9 意粉** 熱量：245kcal 脂肪：1g  
**麵評** 意粉熱量接近白飯，夠飽肚，但只宜放湯煮或少油快炒，傳統白汁意粉，高脂高糖高熱量，小心中招！

**10 伊麵** 熱量：404kcal 脂肪：23.5g  
**麵評** 粉麵中之最胖大惡棍，經油炸，麵身又勁兼油，未連調味料，脂肪含量竟高過即食麵，一定要戒！

**醒你** 在家自製麵粉類，可用麵粉和蛋汁等取代醬油，麻油調味料，健康又醒胃。

## 外食乾撈麵

乾撈麵最適合大熱天時，冷麵更即時降溫熱醒胃，不過，確連糖類專科中心高級註冊營養師林恩為提醒，食團要另配一樣灼菜或沙律先算營養均衡。



**韓式孔肉手卷辣麵** 推介指數 ★★★★★  
**麵評** 標榜夠低脂，孔肉米紙手卷少油少鹽，配菜亦有少量纖維，但注意少食炸蒜，魚露醬汁亦應限制少於三湯匙。  
**適度食** 越飽



**魚生辣冷麵** 推介指數 ★★★★★  
**麵評** 魚生含豐富蛋白質和維他命，且分量適中，標醬汁亦不重手，屬低糖低油健康之選。  
**適度食** misocool



**韓式香辣牛腩牛肉冷麵** 推介指數 ★★★  
**麵評** 肉、麵比例適當，配菜多，再加半隻蛋，營養均衡，但要小心泡菜鹽分高，宜只食小量。  
**適度食** 梨花園



**日式芝麻醬海鮮冷麵** 推介指數 ★★★★★  
**麵評** 水蒸蝦和菜配醬，少油夠健康，醬汁分量亦適中，但拉麵似乎分量太多，要減食。  
**適度食** misocool



**冷屬冬** 推介指數 ★★★★★  
**麵評** 為冬兼低脂，但單單凍食為冬，營養不夠均衡，應配菜和肉；另外，食時不要沾太多醬油，免墮高糖陷阱！  
**適度食** 富久保



**冷製中華拉麵** 推介指數 ★★★★★  
**麵評** 菜和肉比例適當，日式叉燒亦夠低脂，但要小心食時沾上太多醬汁，增加糖分吸收。  
**適度食** 玄拉麵

**補充澱粉質**

此外，Sylvia亦提醒：「麵粉不含澱粉質，不能單撈進食或撈麵減肥，除蔬菜或少許肉外，應配一杯粟米、豆漿或水果，以補充澱粉質，否則只有飽肚感，但血糖會過低，會加緊兼手軟腳軟。」

茹蕩除了飽肚外，另一優點則是高纖，Sylvia指出：「茹蕩含有豐富水溶性纖維，有助降低膽固醇，不過，要留意茹蕩本身雖然健康，但用以製成的甜品



**外食茹蕩**

最近多間本地食肆提供茹蕩麵食，標榜低熱、連鎖日式拉麵店 misocool 和味千拉麵等，分別推出茹蕩湯麵和冷麵，極合意，出街一樣有機會食到。

Sylvia致語：「為了減少吸收油鹽，茹蕩湯麵要揀健康湯底，例如清湯、番茄湯，並且不要狂飲湯汁；而冷麵則應以兩湯匙醬汁為限，最好要求餐廳將麵和醬汁開上。」

或加工食品，則變成高糖高脂食品，宜少吃。」

Atfed透視：「食完茹蕩，腸胃特別好，直情有清腸胃的感覺。」Sylvia解釋，茹蕩含有「葡甘露聚糖」，能抑制腸道壞菌生長，促進腸道蠕動，清腸通便。

注：熱量及脂肪按「一人分」的一碗麵，並以未算調味料計算，資料提供：香港健康中心高級註冊營養師林恩為、食物安全中心

推介指數以5★為最高  
注：misocool外，其餘麵店均設於香港city super的CookedDeli內（電話：misocool 2668 3738 city super 2375 6227）  
資料提供：香港健康中心高級註冊營養師林恩為