

夏季輕食料理介紹

文/營養科 許嘉芬 營養師

炎炎夏日、暑氣逼人，讓人食慾降低、沒有胃口，為了消暑多數人會增加冰品及飲品的攝取量，選擇看似清爽不油膩的沙拉、涼麵、壽司、麵包等食物來果腹。在這炙熱的季節，應該小心注意個人日常生活的飲食習慣，掌握衛生、均衡、適量的健康飲食原則，才能吃得健康、美味、無負擔，快樂地度過整個暑假。

夏天溫度高，細菌繁殖速度快，食物容易腐敗，因而引發腸胃不適與食物中毒案件。過去經驗提醒大家，在飲食方面，一定要確定食品衛生與安全無慮。用餐(或購買)前應注意：

1. 確實做好個人手部衛生(勤洗手)。
2. 確認食物是否新鮮，如果發現食物有長黴、色澤及氣味異常(發酸、發臭)情形，應丟棄不食用。
3. 生、熟食需分開處理(包括所使用的器具及盛裝容器)，生食蔬果類一定要清洗乾淨，食物原料(或隔餐菜餚)要加熱75°C以上充分煮熟，製備好的餐點應盡早食用完畢，吃剩的食物要立即放進冰箱。
4. 食品販售業者常運用防腐劑來保存食物，為了避免食安問題，應慎選商譽良好的店家，不購買來路不明的食品，購買時應注意食品的包裝完整、儲存條件及食用期限。
5. 選購冷飲、冰品或外食用餐時，應觀察現

場工作人員衛生、周遭環境清潔、盛裝食物容器是否清潔及擺放食物設備是否適當(有加蓋、冷藏或熱藏)等等。

健康飲食除了要求衛生，還注重食物的選擇與搭配。簡單介紹什麼是均衡飲食與六大類食物！每日從六大類食物中攝取充足而不過量的食物，獲取足夠熱量及營養素以滿足個人營養需求，即是均衡飲食；六大類食物包括全穀根莖類、蔬菜類、水果類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類及油脂與堅果種子類。每日清淡飲食以未精緻的植物性食物佔大部份並少油、少鹽、少糖和避免醃漬及加工品；而如何做到聰明選健康搭呢？

1. 冰淇淋是今夏各大便利超商的主打商品，在業者強力行銷與媒體推波助瀾之下成為流行趨勢，人手一支冰淇淋So Cool~但別忘了它含高油及高糖，非但不能解渴而且熱量驚人。戒不掉的手搖杯，是因為很多人不愛喝白開水，習以為常地把飲料當成了補充水分的主要來源，無形中喝下了許多糖，以及被忽略掉的熱量。養成多喝白開水的習慣，是補充身體流失的水分最健康的選擇。
2. 部份女性上班族會在便利超商解決中餐，多選擇沙拉、涼麵、壽司、御飯糰及麵包等食物，不均衡又不適量，往往下午肚子就餓了，隨便拿取辦公室現有的零食充飢，若長期不調整中餐的飲食內容，將有

損身體健康。可運用食品營養標示，拒絕含高量脂肪及鈉，選擇相對熱量較低的同類食品，簡易輕鬆掌控熱量。壽司、蔬果沙拉及茶葉蛋(或豆漿)組合，搭配多樣商品就能達到均衡營養的攝取。沙拉醬與涼麵芝麻醬包皆含高脂肪宜減量添加、關東煮的加工食品鈉含量高則不建議食用。

3.自己下廚益處多，購買夏季盛產的新鮮食材，多蔬果、少葷食、低油料理好健康。

- ▶ 夏日水果冰：新鮮水果及低熱量配料(愛玉、仙草、杏仁凍)，使用少量代糖。
- ▶ 綜合蔬菜沙拉拼盤：以熱量較低的優格、果醋及日式和風醬等取代千島沙拉醬。
- ▶ 寒天涼麵：使用零卡熱量的寒天脆藻取代麵條，拌入小黃瓜及紅蘿蔔絲，加入適量芝麻醬及日式柴魚醬油。
- ▶ 以蒸、煮、滷和微波方式烹調食物，選用瘦肉，儘量以白肉(魚、雞)取代紅肉(豬、牛、羊)，多利用食物本身的鮮味(蔥、薑、蒜、香菇、九層塔、辣椒)增加菜色及美味。

▶ 簡易介紹低熱量涼拌料理：

☆海苔手捲：小黃瓜、彩椒、愛文芒果切條狀，包成海苔手捲。

☆涼拌三絲：小黃瓜、紅蘿蔔、蛋皮切絲擺盤，撒蒜末淋上適量的醬油、麻油、白醋。

☆柴魚韭菜豆腐：汆燙韭菜後立即入冰塊水中冰涼，切小段與嫩豆腐一同擺盤，撒上柴魚片淋少許醬油膏。

☆五味魷魚：魷魚(或花枝)洗淨切花，放入滾水中汆燙，撈起泡冷開水，瀝乾水分後擺盤。蒜末加入適量的醬油、糖、蕃茄醬及少許米酒調均勻，魷魚沾少許醬料食用。

☆百香果青木瓜：將青木瓜去皮，切薄片或用刨刀刨成薄片備用。百香果果肉加少許的糖及水煮沸，放涼後與青木瓜攪拌均勻，冷藏至入味即可食用。

☆梅汁山藥：山藥洗淨、去皮、切絲，擺盤後冷藏冰涼，食用前淋上適量紫蘇梅汁即可食用。

