

派對美食教你選

英國註冊營養師
余思行

蔬菜熱盤勝啖啖肉

熱盤方面，亦盡量選含蔬菜的，例如芝士焗三蔬、葡汁焗時蔬、馬蘇里拉芝士焗時蔬、蟹肉扒白玉時蔬等，進食時盡量避免過多醬汁。一些焗薯蓉或焗釀白菌，表面像是健康菜式，但很多時加入大量牛油烹調，高脂又高卡，大家選擇時應小心。



壽司、三文治勝炒粉麵

主食方面，大家最常選擇粉麵飯，余思行提醒，這些主食大多採用炒或焗的烹調方式，難免加入大量油，就算不是炒粉麵飯，白飯再加大量高脂醬汁，結果仍是一樣，所以她建議大家應選含低脂肪的澱粉質類食物，例如壽司或三文治。「後者如可以選麥包，就應盡量以麥包為主，或一半麥包一半白麵包。」



高級生果當甜品

大餐吃到最後通常以甜品作結，但余思行認為甜品營養低，卻為大家額外添加卡路里，提議不妨以高級生果代替，例如夕張蜜瓜、福岡士多啤梨、青森蘋果等，含大量維他命C及纖維，吃後應該比吃甜品更滿足。



健怡飲品為首選

最後不得不提的是派對飲品盡量選低卡的健怡飲品。「以汽水為例，一罐普通版及一罐健怡版，熱量相差200卡路里，以每人飲一至兩罐計算，選普通版的人便白花了二百至四百卡路里在飲品上，實在不划算！事實上市面上除了有健怡汽水外，還有健怡檸檬茶、健怡版lemonade等，一定能滿足不同需要人士。」



飲食小貼士

出席派對人士，不想節日後增磅，熟讀以下小貼士可幫到大家。

1. 派對前宜先打底，如吃半份輕怡三文治，減少派對時因肚餓而狂吃。
2. 派對後大家應將剩下食物打包回家分享，以免浪費。但亦請記住保持恒常運動，消耗多攝取的卡路里。記住每額外吸收3,500卡路里便會多一磅脂肪！
3. 小吃咪亂食：派對場地多備有薯片、蝦條、芝士圈一類小吃，余思行奉勸大家勿貪吃，一來高脂高鈉，二來或會影響正餐的食量。
4. 盡量選吃自己最喜歡的食物，對於一些平時不愛吃的，就無謂多手及多口。
5. 盡量站遠食物枱，因為距離愈近，愈難抗拒，不知不覺吃更多。
6. 多說話，多玩遊戲，減少亂吃大吃喪吃的機會。

聖誕新年在即，又是普天歡騰時，公司聯歡或私人派對一場又一場，搞手必定為挑選食物而費盡心思，希望大家吃得開心滿足！

如果你正準備預訂食物，又想大家吃得健康，不妨參考營養師余思行為大家提供的貼士！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志

頭盤要輕怡

余思行說，各大連鎖快餐集團，每年聖誕新年前都推出外賣派對美食，有套餐形式，亦有自選美食，方便大家挑選，但當中不少高脂、高卡又無益，注重健康又精明的你，無謂浪費寶貴的卡路里於此。

所以，她教大家選擇頭盤時，應以低卡輕怡小吃為主。「頭盤小吃可選凍海鮮，例如大蝦、龍蝦、煙三文魚/三文魚刺身，或蔬菜條配芝士或乳酪等，這些都屬高營養小吃，盡量不要選拼盤形式，因為無論是泰式拼盤、串燒拼盤、東南亞小吃拼盤、日式拼盤、中華錦繡燒味拼盤都包含高脂食物，當中更有不少是炸物，少吃為妙。」



沙律多幾盤

都市人日常餐單中最容易缺少的是蔬菜及水果，體貼的派對搞手應為大家多選幾盤以蔬菜為主的沙律，例如奇異果吞拿魚沙律、火腿蛋蘋果薯仔沙律、蟹絲鮮菜沙律、華多夫蘋果沙律、鮮菜沙律等、雞肉凱撒沙律、三式薯仔沙律。

余思行特別提醒，事前拌好的沙律多含大量沙律醬，大家訂購時不妨查詢可否沙律汁另上。



火雞必吃 羊腩亦佳

聖誕派對中，火雞是最佳食物，必選。余思行說，含豐富蛋白質的火雞只有少量脂肪，一片如手掌般大的（約100克）火雞肉只是140卡路里，含2.8克脂肪，而且有豐富維他命B群，可增強免疫力。

另外肉類選擇，包括燒羊腩、烤焗火腿、燒西冷牛扒等，都屬上佳之選。喜歡吃雞的，宜以烤雞代替炸雞，可大大減低脂肪攝取量。

