撰文：曾莉嘉 | 攝影：張文智 | 設計：章可儀

健康打邊爐

每逢氣溫驟降，大家必然想起打邊爐。但入口即溶的雪花肥牛，彈牙爽口的墨丸魚滑，還有鵝腸、炸魚蛋、腸仔……美味中含大量脂肪，一餐吃完肥脂超標飽到第二朝。不想打一次邊爐肥一磅，就要聽營養師教大家健康火鍋要訣。

「打」邊爐就一定高熱量，一次可吸收達六茶匙油及一千卡路里熱量，但只要在其他餐中『拉上補下』，即使一星期有兩次食量過多，亦可以接受。再加上懂得挑選火鍋料，打邊爐都可以好健康。」養和體格健康檢查部營養師余思行就火鍋材料，提出健康打邊爐六大招！

火鍋料熱量表

湯底	份量	熱量(kcal)
麻辣	1鍋	650
豬骨	1鍋	400
冬陰功	1鍋	300
芫荽皮蛋	1鍋	135
番茄薯仔	1鍋	150

肉類	份量	熱量(kcal)
肥牛	3片	90
潮州魚蛋	5粒	40
炸魚蛋	5粒	85
墨丸	5粒	60
腸仔	1條	50
牛丸	5粒	50
豬肚	5件	45
豆腐	1磚	60

海鮮	份量	熱量(kcal)
帶子	4粒	30
魚片	4片	30
蝦	4隻	40
魷魚	4件	26

粉麵	份量	熱量(kcal)
即食麵	1個	480
粉絲	1碗	70
芋絲	7紮	20
烏冬	1碗	150
生筋	1個	45

蔬菜	份量	熱量(kcal)
菠菜	半碗	5
金菇	半碗	8

醬汁	份量	熱量(kcal)
豆瓣醬	1湯匙	20
沙爹醬	1湯匙	35
芝麻醬	1湯匙	60
豉油	1湯匙	4
辣椒絲	1湯匙	1

第1招 少油湯底

湯底是打邊爐是否健康的最基本關鍵，因為湯底的油脂直接增加火鍋料的熱量，所以最好選擇較清較少油的湯底，例如芫荽皮蛋、粟米番茄、清湯或是粥底，避免揀選麻辣、沙爹、豬骨、冬陰功、醉雞等肥油高脂的湯底。

第2招 多選海鮮

打邊爐主要食物是肉類，如果晚餐是打邊爐，早午兩餐就要減少肉食份量。余思行解釋，我們每日應維持不多於八兩肉，打邊爐亦不例外。何謂一兩肉？例如五粒丸類、三片肥牛、四片魚片、中蝦四隻、帶子四隻或雲吞兩粒等。

「盡量減少揀選腸仔、午餐肉、生筋、內臟等肥脂或油炸的火鍋料，即使牛肉亦要選瘦，丸方面可選潮州魚蛋或牛丸；海鮮是不錯選擇，例如鱔片、象拔蚌或帶子。」余思行說。

第3招 任食菇菜

蔬菜及菇類可以任吃，而且最好多多進食，增加飽肚感就可以減少吃肉。不過余思行提醒，肥膩的湯底，加上肥牛滲出來的油脂，容易「索油」的蔬菜平均每次都會吸收六至七茶匙湯底中的油。「建議每次打邊爐最好先吃蔬菜，或分開兩個湯底，一個只滾菜，減少『索油』情況。」余說。

第4招 無糖飲品

很多人喜歡打邊爐時飲酸梅湯、西瓜汁或蔗汁，但這些看似健康的飲品，平均一杯就含有約四、五茶匙糖分（每杯相等於80至100卡路里），不斷飲用就會大大增加餐間熱量。所以余教導，打邊爐期間最好飲低糖或無糖飲料，如健怡汽水、清茶、梳打水等。

第5招 半碗粉麵

為增加飽肚感，很多人會吃粉麵。大量肉食，再加上高熱量澱粉質，卡路里必然爆標。余思行說應選低熱量的粉絲、菠菜麵、芋絲或烏冬，別選擇即食麵，而且份量要維持在半碗至一碗以內。

第6招 少油醬汁

最後，打邊爐醬汁亦要注意，沙爹、辣油、麻辣含有不少油分，最好只用少油的蒜蓉、辣椒絲或是豉油。如果用雞蛋作醬汁的，記得一隻蛋就要算一兩肉的份量。

打邊爐會痛風？

食物中的「普林」成分會增加尿酸，過多就會積聚於關節上引起痛楚，對尿酸製造或排泄有問題的人，就會誘發痛風。打邊爐多肉多海鮮都是高普林食物，再加上普林是水溶性，湯底就更加危險。

余思行說，有痛風問題的人只要多蔬菜，少貝殼類海鮮、內臟、肉類，以及多飲水就可以。而一般人打邊爐是不會誘發痛風。