

貼士四： 醬另上 夾薑蓉

吃燒味飯少不了燒味汁、薑蓉、酸梅醬，當中油分又會增加整頓燒味飯的熱量。陳勁芝指出，薑蓉醬多數是油浸薑蓉，一小碟就約有86卡路里熱量，每件切雞都浸完油再吃，吸收熱量相等於飲油！

「醬汁一定要另上，然後用筷子把醬蘸在燒味上。」陳勁芝教導。

►盡量少蘸醬汁，少吸收油分 and 卡路里。



貼士五： 加碟菜 增纖維

多肉少菜是「碟頭飯」特色，燒味飯亦不例外，即使有菜亦只得兩條，所以每次吃燒味飯，請再加多一碟菜來增加纖維，整頓午餐才夠健康。而且有足夠纖維，可增加及維持飽滿感。☺

▼一碟炒菜或清炒時蔬，可大大增加這一餐的纖維量。



燒味 擂台

	叉燒飯 (520g)	燒肉飯 (470g)	切雞飯 (550g)	油雞飯 (460g)	燒鵝飯 (530g)
熱量 (kcal)	1,000	930	940	770	970
碳水化合物 (g)	130	110	130	110	130
總脂肪 (g)	37	40	29	24	35
飽和脂肪 (g)	9.9	12	7.8	3.8	9.2
減脂後熱量 (kcal)	775	705	715	545	745



健·吃 燒味飯

說到燒味飯無人不愛吃，但肥叉、燒肉、油雞髀等，一聽就知道「超肥膩、勁高脂」，而且每碟熱量差不多是很多人的一半日所需，如此不健康，難道要戒絕食？

其實燒味飯亦可以吃得健康。今期營養師就教我們健吃燒味飯「五大貼士」。



燒

味飯最大問題是飯多肉肥，菜得兩條，營養不夠均衡，高脂高卡路里的餘更是低纖維，每日都吃一碟必然容易肥。一養和體格健康檢查部營養師陳勁芝說，燒味飯如何吃得健康？可看看以下貼士！

貼士一： 減飯量 控熱量

陳勁芝指出，通常燒味飯以大碟來盛載，一碟就起碼有兩碗白飯，在多汁美味的叉燒、鵝髀襯托下，多數不經不覺整碟幹掉，一粒飯都不剩。所以最好事先要求減走一半飯量，即50克碳水化合物（225卡路里），一碟叉燒飯的熱量即時由1,000降至775卡路里。

◀點餐時要求減一半飯，可少吸收225卡路里。



貼士三： 去雞皮 齋吃髀

如吃切雞、鵝髀飯，去皮工夫不可少。減走雞皮、鵝皮可以減走絕大部分飽和脂肪。陳勁芝指出，一件94克有皮的雞上髀有198卡路里，含14克脂肪，4克飽和脂肪；去皮後熱量可以下降至82卡路里，脂肪減至3克，飽和脂肪剩下0.7克。

「將整隻燒鵝髀去皮吃，剝奪美味，大家會不捨得，但為了健康，可以酌量去皮；切雞油雞就挑選兩件最美味的連皮吃，其他全去皮。」陳說。

◀挾走雞皮，剝走脂肪，可減走3克脂肪。



貼士二： 少三寶 叫瘦肉

當然控制飯量還未夠，燒味才是主角。陳勁芝強調，燒味飯中三寶、四寶飯最差，因為除了燒味外，還有由肥肉製成的腸，熱量比其他燒味更高。另外，不論叉燒、燒肉、切雞、燒鵝等，一律要選「瘦」，而且要事先吩咐，不能靠自己事後「咬走」，而且瘦肉一般可減一百卡路里及十克脂肪。

「讓別人切走或挑選瘦的叉燒或燒肉，一定比自己咬走肥肉為佳，因為萬一抵受不住眼前肥美的叉燒，就會一口吞下。」陳勁芝說。



▲指明要瘦叉燒，可避免吸收過多飽和脂肪。

醬汁

	燒味汁	薑蓉	酸梅醬
份量 (g)	15	18	20
熱量 (kcal)	9.5	86	46
總脂肪 (g)	0.05	9	0.14

