

飲宴6招 免食肥

美國註冊營養師
陳勁芝

小胃口 都吞成千卡路里

營養師陳勁芝說，飲宴大多超過十道菜以上，主人家為免待慢客人，都以款式多及「大堆頭」取勝，事實上，一般中式飲宴的菜式數量及份量，遠遠超過一般人所需。

陳勁芝說，一般中式飲宴菜單共有十二道菜，先有一道乳豬全體、三個熱葷、魚翅、鮑片、魚、雞、炒飯及伊麵、美點雙輝、鮮果盤等，以件頭計算，就算你是「非常小胃口」，以每道菜只吃一至兩粒點心份量，每粒點心約有四十至五十卡路里，這一餐就有八百至一千卡路里進肚！

如果略為放鬆胃口，或沒有節制的，這一餐隨時過一千五百卡路里！

飲宴菜式例子1：

大紅袍（乳豬全體）
彩明蝦球
鮮露筍螺玉帶
百子瑤柱甫
鮮蟹肉竹笙海虎翅
蝦子海參扣鮑片
清蒸東星斑
花雕脆皮雞
薑米龍利炒飯
高湯煎粉果
果仁露湯丸
鴛鴦美點
精美鮮果盤

飲宴菜式例子2：

鴻運乳豬全體
金銀翠蝦球
瑤柱蟹黃蔬
香芒帶子卷
竹笙菜膽雞絲翅
碧綠蟹鉗片
清蒸大海斑
當紅炸子雞
海鮮炒絲苗
干燒伊府麵
百合蓮子紅豆沙
中式甜點心

宜走脂揀最愛

由於飲宴本身菜式多，所以大家必須懂得選擇，並將熱量精明地分布於有營食物中，才不會吃下無益但浪費熱量的食物！

陳勁芝教路，從第一道菜開始便應懂得精打細算，例如頭盤多是乳豬全體或乳豬拼盤一類，大多為高脂肉類，故大家如很喜歡吃，便吃一件起，兩件止，如可以應只揀選瘦肉部分。之後的三熱葷，當中包括炸蟹鉗、炸蟹盒、炸蟹棘或炸海鮮卷一類，陳勁芝提醒，如果你很喜歡吃，就吃一件，如不特別喜好炸物的，請將炸物留給其他人吃吧。

「每件炸物含大量油分，每件可達200卡路里以上，如果不可以不吃，就不吃！」

多吃菜 減吃肉

飲宴中的菜肉比例，往往與健康飲食之道背道而馳，所以陳勁芝提醒大家，盡量減少吃肉的份量，爭取多吃奉上菜式中的綠葉菜，例如瑤柱蟹黃蔬中的菇或芥蘭，碧綠鮑片中的豆苗、生菜一類。

「我們每餐應有一碗菜或以上，才能吸收足夠維他命及纖維，營養師鼓勵大家先吃菜增加飽滿感，但去飲宴時通常含蔬菜的菜式較後才奉上，所以大家記得留肚吃菜。」

◀ 應盡量多吃有蔬菜的菜式，以吸收纖維及維他命、抗氧化元素。



每年秋冬都是飲宴高峰季節，婚嫁、壽宴、新生嬰兒百日宴，加上公司年終宴會，很多時吃至飽上喉嚨掙！大家面對宴會中的美味食物時，大多將所有減肥大計或健康飲食之道拋諸腦後，但如此放肆飲食，最終受益是體重及脂肪儲備。不想「飲宴多，肥得多」，就要聽今期營養師講解6招免食肥大法！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志

魚翅改靚湯

現時新一代的飲宴潮流，倡議無翅宴席，連國泰航空都宣布不運送魚翅，不少五星級酒店亦不供應魚翅宴席，但我們很多時仍然遇上魚翅，到底吃或是不吃呢？

從營養角度看，除非特別喜歡，否則可以不吃。陳勁芝說，一般紅燒翅烹調時需加入大量豬油，一小碗翅可能含10克脂肪以上，故最好別吃。

如果是清湯翅，或是菜膽翅，便可取得多。主人家不妨將魚翅菜式改為靚湯，如「爵士湯」、「佛跳牆」一類，低脂又有營。

▼ 石斑魚肉每百克只有122卡路里。



一般蒸魚會在第六至七道菜才奉上，這時大部分賓客都吃得八、九成飽，但到了這刻都會盡力吃魚。陳勁芝說，魚類是低脂蛋白質，故大家應該留肚吃魚！

每一百克石斑肉只有約122卡路里，比起豬肉、牛肉一類低卡低脂，故建議大家寧願在幾道菜時忍口，例如吃一件或甚至有部分菜式不吃，留肚吃魚。

「吃魚時大家留意別蘸太多魚汁，因為含大量油及味精，有味精不耐者很多時在大量食用魚汁後中招。而油分亦為大家增加無謂的熱量，故最好只吃肉，並選瘦魚肉部分。」

而吃過魚後，大家已吃過六道菜，已經等於平時一餐的進食份量。之後奉上的的一道菜是炸子雞，很多時賓客已沒有食力。陳勁芝建議這時如大家已飽感十足，與其勉強再吃，不如外帶，留作翌日燉菜。

吃過營養魚 要收口

主食、水果、甜品選一

之後奉上的炒飯或伊麵，對於一定要澱粉質才有飽感的人士來說，陳勁芝說只可二擇其一。「一小碗炒粉、麵飯一定超過200卡路里，如果已經飽，最好放棄。如仍未飽滿，只好選其一，這一餐已經非常足夠。有時會有水餃選擇，在麵、飯、水餃三款食物中，以水餃的熱量低。」陳勁芝說。

而隨後的美點雙輝，陳勁芝亦建議外帶。如有水果拼盤，應留肚吃二至三件水果。如果是一個個橙，請大家外帶。

如要控制碳水化合物攝取量者，飯、水果及甜品只能三選一，否則便會過量。



▲ 水果宜留肚吃。

◀ 麵或飯應二選一，避免過量。

為免飲宴時吃得太多或太盡，陳勁芝建議大家在下午時應先吃些小食打底。「飲宴大多是九時正式開席，故大家由一點午飯到九時才進食，必然會感肚餓萬分，到入席後一定不知不覺多吃了。所以為免大家在過度飢餓時狂吃，大家最好在下午四、五時先吃一個生果、半份三文治、一把杏仁或一包梳打餅，如能吃蔬菜沙律或水果打底就最好，一來到了晚上不會過飢亂吃，二來不必擔心飲食中蔬果量不足！」

飲宴前 先打底