冬日健康火鍋大全

養和醫院營養師
柳慧欣

雖然四季都可以吃火鍋，但在寒冷的冬季「打邊爐」始終最有風味兼吃得暖笠笠。

火鍋食物都是「焓吓、焓吓」，看似比一般煎炸烹調方法來得健康。然而火鍋食品和湯底都含高脂高鈉，吃一頓火鍋晚餐熱量隨時爆表！

想吃火鍋吃得健康一點，今期就要聽營養師教路！

撰文：陳旭英　攝影：張文智　設計：梅振光

香港人愛吃火鍋的程度，和日本人愛吃壽司、東北人愛吃麵條不相伯仲，而且一年四季都愛吃！在冬季，有人更可以一周吃三、四天火鍋都樂此不疲！但一次吃得豐盛滿足的火鍋餐，熱量隨時達二千卡路里，比一位成年男士每日需要的總熱量更高！所以如果你愛吃火鍋，又不想肥胖，就要識得揀！

懂得配搭，冬日火鍋也可以吃得健康。

養和醫院營養師柳慧欣說，香港人吃火鍋，喜歡大量肉類及丸類，配以沙嗲或麻辣湯底，結果吃下不少油分，一餐的熱量當然超標。而進食的次序亦影響熱量吸收：「港人大多先吃肉類，並以肥牛、肥羊為主，令原本已含高脂肪的湯底有更多油；當吃飽肉類才灼菜或澱粉質類如烏冬等，這些食品都沾滿湯中油分，令健康、飽肚的食物都變成不健康的高脂食物。」

有些火鍋狂熱之士，更會一連數晚吃火鍋，加上市面上多提供任點任吃的火鍋放題，令大家更放肆地吃，結果一個冬季下來，肆吃火鍋人士隨時重十磅八磅！不想增磅增脂肪，就要精明吃火鍋！

以下柳慧欣教大家掌握健康火鍋要訣！

1.肉類宜瘦不宜肥

愛吃火鍋人士，最常見一開始便搶攻肥牛，兩片薄薄的肥牛肉已含6.7克脂肪及97卡路里，吃十片相等於一餐飯的總熱量；再加上肥羊片、薄豬柳片、肥鵝腸、內臟等，這一餐的蛋白質、脂肪和熱量統統超標！所以柳慧欣建議火鍋肉類要慎選兼有節制，盡量選瘦肉類，例如以本地瘦牛肉或牛腱代替急凍肥牛，並以每餐三至四兩肉為限，配搭自己喜歡的肉類。

2.丸類不包心

丸類是容易處理的火鍋食物，故大受歡迎，但不少丸類本身脂肪含量頗高，例如貢丸、包心肉丸類及炸魚蛋類。兩粒貢丸熱量已達100卡路里及含10克脂肪，包心丸類亦差不多。所以柳慧欣建議選低脂的牛丸及潮州白魚蛋。

3.鮮味海產夠低脂

海鮮類如蝦、蟹、魚片、貝殼類（帶子、蠔子）均較低脂，是健康之選。但要注意部分海鮮類的膽固醇含量較高，例如魷魚、墨魚等，每100克的膽固醇含量高達230至250毫克，故這類不宜過量（約兩三件）。

4.菜類吃不盡

蔬菜類每餐要有半碗以上，熱愛火鍋人士應不難達標。但最好在開始時先進食大量蔬菜，一來較快有飽感，二來可避免在火鍋後期時灼菜會沾滿湯底的大量油分，以減低吸收不必要的熱量的機會。

5.精明配粉麵

澱粉類中，河粉、即食麵、油麵、伊麵均屬高脂，柳慧欣建議選烏冬、米粉、生麵。炸麵筋、響鈴、豆卜及炸枝竹等均為油炸食品，都是較高脂肪的配料，而由綠豆製成的粉絲及蒟蒻製成芋絲就最抵吃，芋絲每100克（約7件）只含20卡路里。

6.湯底宜清不宜濁

湯底的選擇尤為重要，惹味的沙嗲湯底、豬骨湯底、麻辣湯底，每鍋熱量高達400至650卡路里，而每一件滾熟的食物都會沾上當中的油分，熱量有增無減。所以柳慧欣建議挑選清湯底、芫荽皮蛋湯或番茄薯仔湯底一類。

7.醬料低鈉低脂

醬料亦藏高脂陷阱，沙嗲醬、辣椒油、麻辣醬等每湯匙含40至135卡路里不等，柳建議如很喜歡吃醬料，都應淺嘗即止，避免放肆地蘸醬。

火鍋紅黃綠分類選

	綠（最佳選擇）	黃（適量選擇）	紅（減少選擇）
湯底	芫茜皮蛋湯（135卡路里/鍋） 番茄薯仔湯（150卡路里/鍋）	冬蟲功湯（300卡路里/鍋）	豬骨湯（400卡路里/鍋） 麻辣湯（650卡路里/鍋）
醬料	葱粒、新鮮蒜蓉、辣椒（1卡路里/湯匙） 豉油（4卡路里/湯匙）	芝麻醬（10卡路里/湯匙） 豆瓣醬（20卡路里/湯匙）	沙嗲醬（40卡路里/湯匙） 辣椒油（135卡路里/湯匙）
肉丸/餃類	潮州魚蛋（8卡路里/粒） 牛丸（10卡路里/粒） 蟹柳（16卡路里/條）	墨丸（12卡路里/粒） 韭菜餃（25卡路里/隻） 菜肉雲吞（40卡路里/隻）	炸魚蛋（17卡路里/粒） 芝士腸（19卡路里/條） 魚皮餃（63卡路里/粒）
肉類	牛腱（19卡路里/片） 鯇魚片（29卡路里/4片） 帶子（30卡路里/4粒） 豆腐（30卡路里/半磚）	豬肚（10卡路里/件） 魷魚（26卡路里/4件） 蠔（35卡路里/隻） 蝦（44卡路里/2隻）	肥牛（97卡路里/2片） 半肥瘦羊肉（102卡路里/2片）
蔬菜	西洋菜（16卡路里/半碗） 菠菜（17卡路里/半碗） 金菇（44卡路里/半碗）	粟米（29卡路里/5分1條）	炸芋頭（40卡路里/條）
麵食	芋絲（20卡路里/7件） 粉絲（35卡路里/半碗）	米粉（48卡路里/半碗） 烏冬（50卡路里/半碗）	麵筋（49卡路里/個） 即食麵（236卡路里/半個）

想吃得健康，以下為兩個火鍋精選套餐供選擇。

精選火鍋套餐A（400卡路里）

- 牛丸、白魚蛋、韭菜餃各1粒
- 西洋菜1碗
- 粉絲半碗
- 生蠔1隻
- 粟米兩件
- 牛腱4片
- 鯇魚4片
- 豆腐半磚
- 金菇半碗
- 豉油少許

精選火鍋套餐B（500卡路里）

- 牛丸、白魚蛋、韭菜餃各2粒
- 菠菜半碗
- 西洋菜半碗
- 牛腱4片
- 鯇魚4片
- 帶子4粒
- 豆腐半磚
- 豉油少許+辣椒粒
- 芋絲5件
- 烏冬半碗
- 蝦2隻