



島田營子接室

「應(讀音應)接室」即日人家中會客室。中日混血美女「島田營子, Kimmy」愛在家款待有營人士, 特搜流行港日零食和食材, 逐一分析並鑽研健怡食法, 每周把饒得健康秘方公諸同好。

營: 島田營子 何: 註冊營養師何澤經

何: 營子, 請等等!

營: 又等? 已按你的指示使用了豆乳湯底和先焗菜了, 怎麼還未可以開始進食呢?

何: 為甚麼你吃之前要蘸生蛋呢?

營: 這不是你們港人的習慣嗎? 我的香港朋友都教我在碗內打入生蛋, 當成醬汁與火鍋食材同吃。

何: 吃火鍋時, 有些人愛混入生蛋作醬汁, 不過一來要小心蛋黃中的膽固醇含量, 另更應注重食物安全問題。生蛋若處理不當, 很易引起食物中毒, 如進食感染了沙門氏菌的生蛋, 更會出現發燒、惡心、嘔吐、腹痛及腹瀉等症狀。

營: 那麼我以日式芝麻醬代替吧, 你要嗎? 還是要你們港人愛吃的炸蒜粒?

何: 兩者都不好。芝麻醬主要以油、芝麻、糖、豉油和鹽製成, 屬三高醬汁。炸蒜粒因用油炸或炒過, 含高熱量和脂肪, 吃火鍋時應避免食用。

營: 其實我只會把食物蘸少量醬汁, 用不着如此緊張吧?

何: 雖然每次只蘸一點點, 但累積起來會較沒蘸醬汁攝取了更多熱量呀! 即使選用較健怡的湯底和食材, 但蘸上三高醬汁和調味料, 同樣可令熱量和鈉質大增。食物於焗煮時, 其實已吸收湯底的味道, 故毋須再蘸醬汁了吧?

營: 但我已習慣了, 沒醬汁總覺得怪怪的。

何: 那麼, 嘗試以新鮮食材來調味吧! 以鮮磨蒜蓉、純薑蓉、新鮮辣椒粒、芫荽等材料製作醬汁, 能有效減少額外增加的熱量和鈉質, 又可帶來不同的食味。

與營養師一同弄好湯底和食材後, 總算可起筷進食了, 不過此時營養師又大叫暫停, 究竟所為何事? 原來要減少吃火鍋所攝取的熱量, 還須避免亂蘸醬汁!

文: Kimmy 部分圖片: 星島圖片庫



鍋營健歎

蘸醬大忌



今日營人 何澤經(Ivan)

現為中文大學營養研究中心註冊營養師。自小喜歡在家人煮飯時走入廚房偷師。大學修畢營養學後, 喜歡學煮不同菜式, 把營養知識結合烹調技巧。



日式醬油大比併

營子特從超市特搜了五款標榜較健怡的如醬汁來個大比併, 查看其熱量、糖分、鈉含量是否真的較低。另提醒大家, 選用醬汁時, 要留意鈉質和熱量, 以防攝取過量。

(註: 以下成分資料各以100毫升計算)

火鍋醬

熱量: 217千卡
蛋白質: 35克
總脂肪: 0克
糖分: 49.7克
鈉質: 3,240毫克
好處: 不含脂肪。
壞處: 糖分達49.7克, 屬高糖分汁料。雖然鈉含量較一般豉油為低, 但仍含高鈉質。



芝麻醬

熱量: 183千卡
總脂肪: 12.9克
鈉質: 2,000毫克
好處: 鈉含量較一般豉油為低, 甚至比減鹽豉油更低, 乃五款醬汁之最。按食物安全中心的標準, 每一百克含逾十五克糖分即屬高糖, 故其含糖量不算高。
壞處: 每一百克含近十克糖分, 加上總脂肪含量高, 令其熱量頗高。



柑橘醬

熱量: 78千卡
蛋白質: 4.3克
總脂肪: 0克
糖分: 6.8克
鈉質: 3,200毫克
好處: 熱量和含糖量不高, 同時不含脂肪。
壞處: 含高鈉質。



柚子醬

熱量: 89千卡
蛋白質: 3.5克
總脂肪: 0克
糖分: 10.5克
鈉質: 3,500毫克
好處: 熱量和含糖量不高, 同時不含脂肪。
壞處: 含高鈉質。



減鹽豉油

熱量: 66千卡
蛋白質: 7.7克
總脂肪: 9克
糖分: 9克
鈉質: 3,010毫克
好處: 熱量和含糖量不高。
壞處: 含脂肪和高鈉質。



【註: 以上純屬受訪者及作者個人意見, 不代表本報立場。】