

另類火鍋慶團圓・營養師教你吃得健康沒負擔

[發表醫師] :金美雲 醫師(營養室)

[發布日期] :2007/2/2

在天氣越來越冷的『催寒』下，吃火鍋已成為現代人團圓及聚餐的優先選擇，而市面上除了常常看到的涮涮鍋、麻辣鍋等，也出現了越來越多『另類火鍋』，例如巧克力火鍋、牛奶鍋、豆漿鍋、起司鍋、奶茶鍋、酸乳酪鍋等等，讓消費者看得是琳瑯滿目、也讓營養師擔心在冬天圍爐過後，又會有一波減重人潮。

臺北市府衛生局委託萬芳醫院營養師，收集了目前市面上流行的另類火鍋，讓消費者有個瞭解，並提供一些建議，讓大家吃得沒負擔(附件一)。牛奶鍋與起司鍋都含有相當於 1.5 至 2 杯牛奶的豐富鈣質，而奶茶鍋、擂茶鍋、酸乳酪鍋也含有一杯牛奶的鈣質，對於需要增加鈣質的消費者，也可以因為攝食這種另類火鍋而有幫助。至於豆漿鍋，很多消費者以為它與豆製品一樣具有較高的鈣質，其實並沒有。

衛生局說明：火鍋可大致區分為湯底（鍋底）、沾醬、火鍋料三部分。

(一)湯底：一般湯底中以涮涮鍋的湯底熱量最少，每 100c.c 只有 2.4 大卡，而豆漿、奶茶、擂茶、牛奶及臭臭鍋的鍋底，每 100c.c 有 25-45 大卡不等。但麻辣鍋、日內瓦小燒鍋、起司鍋等，都是屬於每 100c.c 擁有上百大卡熱量的湯底。所以，能夠選擇清湯的湯底，對於降低熱量可是有很大的幫忙呢。

(二)火鍋料：一般而言，火鍋料中的肉類，如果能用海鮮取代，熱量會比較少。而每一種火鍋所用的料都不同，但是一個觀念就是，加工的餃類多是使用五花絞肉，三個魚餃就等於一兩肉的熱量（75 大卡），但是蛋白質卻只有一兩肉的一半，而一般涮涮鍋中的一盤肉片，約 2-3 兩，所以若加入很多餃類，熱量可就增加不少。而涮涮鍋與牛奶鍋的菜盤，大約有 2-3 份的蔬菜量，不但熱量低又有飽足感，是減重者的首先選擇，而一般外食缺乏的蔬菜纖維亦可於此補充！其餘的另類火鍋，蔬菜量大約有 0.5 份，若能再增加一份的蔬菜，會對健康更有幫助。

(三)沾醬：以每一大匙（湯匙）來計算，沙茶醬的熱量榮登榜首，每一匙約 23 公克，含有 166.3 大卡的熱量。而烏醋與辣椒醬每一匙約有 7.5 與 18 大卡的熱量，都比沙茶醬少很多。而國人的習慣是一碗沙茶醬配上一個蛋黃，不但熱量高，膽固醇也不少。而我們再用含鈉量來看，每一大匙含鈉量，醬油、豆瓣醬與辣椒醬都是超過 1000 毫克（相當於 2.5 公克的鹽）以上的調味品，但是一大匙烏醋只有 282.8 毫克的含鈉量。所以，建議的沾醬是使用醬油、烏醋及幾滴香油，加上蔥薑蒜調味即可。

萬芳醫院營養師也要提醒許多減重朋友及慢性病患者關於各種火鍋的叮嚀：

(一)減重患者：宜減少高脂肉類，以海鮮類代替肉類。油豆腐、炸豆皮等油脂含量也不少，建議以豆腐取代。而主食類中有很多以為是蔬菜的玉米、芋頭、山藥等等或是豬血糕，熱量可是跟飯麵同一類的，吃多了還是含有不少的熱量。如果是要吃飽又要低熱量，建議可以用蒟蒻麵條取代一般麵條，並增加蔬菜的份量。而起司鍋、日內瓦小燒鍋、巧克力鍋的油脂含量高，也要特別小心。

(二)糖尿病患者：切忌過量，以營養師教導之份量做好規劃，不要貪多。而主食類也要注意玉米、芋頭等主食類要與飯麵冬粉一起計算在可食份量內。而餐後的甜湯、不管是紅豆湯或西米露，都是屬於主食類，若要食用也需算入主食份量中，以免影響血糖。

(三)高血壓患者：低鈉的飲食原則，第一優先要限制沾醬。每一大匙的醬油、豆瓣醬與辣椒醬含鈉量都超過 1000 毫克（相當於 2.5 公克的鹽）以上，不建議使用。建議的沾醬是使用醬油、烏醋及幾滴香油，加上蔥薑蒜去調味。而有些火鍋的湯底含鈉量也高，例如：起司鍋、大腸臭臭鍋、麻辣鍋等，高血壓患者也要避免食用。而餃類及丸子的加工半成品也是屬於含鈉量高的食品，建議使用新鮮肉類取代餃類。

(四)高血脂患者：肉類的選擇應避免高油脂肉片，例如：梅花肉片等，如果不知道什麼肉類油脂高，記得一個訣竅，肉片的白色部分越多就表示油脂多，因為這些白色部分涮過湯就變成油脂溶到湯裡不見了。而絞肉類製品（餃類、丸子）的油脂也不少。沾醬也要注意不要再加花生粉等核果類產品，因為這些都是屬於油脂類。而另類火鍋的材料也決定了油脂量的高低，如果業者使用許多高價的肉類與海鮮，則油脂與膽固醇就會比較高。另外若是選擇牛奶當作鍋底材料，使用低脂牛奶也比全脂牛奶減少一部份的油脂攝取。

(五)痛風患者：一人一份的涮涮鍋湯底如果是使用蔬菜熬製而成，則熱量、油脂及普林都少，但是有些使用的是用肉類熬製的高湯，普林含量就會比較高。如果有痛風，則肉類、海鮮等材料要適量，因為只要份量一多，普林溶在湯裡的量就多，如果喝了這種湯就要小心。

最後，營養師再次提醒：另類火鍋並不是常常吃，消費者只要偶一嚐之即可，但是營養師仍要提醒大眾，平日的火鍋仍要注意-減熱量、減脂、減鈉、高纖維。營養師同時也為大家設計乙份符合一般大眾一餐所需的 800 大卡火鍋食譜，希望大家圍爐健康沒負擔。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。