

# 圍爐火鍋不NG

營養室  
謝芳瓏 營養師



天氣轉涼了，歡樂聚餐團圓時光當然少不了的選擇~吃鍋，不管您是1~2人或是一群人吃飯，火鍋一定是大家口袋名單之一！近年疫情期間，大多數民眾有了注意飲食健康的觀念，這些想法也表現在食材選擇上，大家對加工食材（如：火鍋料~食品添加物多）選擇率降低許多，增加了生鮮肉品、海鮮食材、新鮮蔬菜、菇物、堅果與天然辛香料搭配清爽醬料等選用。

## 如何避雷吃鍋~請把握5個原則

### 1 聰明選

昆布、食蔬辛香料等製作的蔬菜鍋底，食材選用當季盛產、多樣化選擇可降低單一農藥累積的風險。（避免麻辣、沙茶、韓式...等湯底，高熱量高鹽分）。海鮮、魚類、去皮雞肉、板豆腐等是油脂含量較少的優質蛋白質供應者。玉米、芋頭、南瓜、地瓜、菱角、米血、河粉、寬粉及麵條均屬於主食類，控鹽者須注意攝取量，餐後的點心如：冰品、果汁也需避雷~注意精緻糖類出沒。

### 2 洗徹底

「先洗後切」有效降低農藥下肚的風險，選有產銷履歷的蔬菜，搭配正確的洗滌方法最棒。（作法：沖洗後去除蒂頭用流水徹底洗淨、葉菜類浸泡水後再刷洗、瓜果類以軟毛刷及流水刷洗凹陷處）。以茼蒿為例清洗圖如下：



### 3 煮全熟

先下菜再用肉減少油脂殘留蔬菜上，重組肉或加工丸製品一定要徹底煮熟。

### 4 好搭配

一人份550-600大卡的火鍋配料，您可以選各色蔬菜及菇類250-300公克(高麗菜/青江菜/白菜/木耳/牛番茄/鴻喜菇/金針菇)，主食：白飯80克+南瓜85克+芋頭55克，肉類：豬大里肌35克+白蝦3尾+鯛魚片35克+嫩豆腐1/2盒等。

### 5 調醬料

堅果粉與新鮮蔥、蒜、蘿蔔泥、大蔥、洋蔥等搭配白醋醬油及檸檬汁或梅汁等調醬適量沾取(減少胡麻醬/沙茶醬/豆瓣醬...等高油鹽的選用)。

吃鍋~麻油雞、麻辣鍋配吸好吸滿的凍豆腐、炸豆皮、油條容易讓熱量鹽份攝取爆表(~暴雷)，選好生鮮食材適量攝取，少喝湯及不沾醬，搭配無糖茶飲及適量餐後水果(約0.8飯碗)，是吃鍋不碰雷的不二法門。

## 有雷的火鍋配料

每100克	大卡	油脂%	建議
鍋燒意麵	479	43%	避免
油條	551	66%	避免
日式炸豆皮	387	75%	換非油炸腐皮千張
百頁豆腐	196	60%	換板豆腐
火鍋牛五花	430	84%	換牛瘦肉
豬蹄膀	331	78%	避免
豬大腸	198	86%	避免
虱目魚肚	342	78%	限量
冷凍燕餃	321	66%	避免
冷凍花枝漿	226	50%	限量
沙茶醬	729	89%	避免



門診時間

門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00	●					輪值
13:30~17:00						輪值
18:00~20:30				輪值		

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)