

天冷吃鍋什麼都要加醬！

營養師曝五大秘訣不怕胖：醬越稀熱量越低



冬天怎麼可以不吃鍋，熱騰騰的湯頭不管是日式火鍋到台式薑母鴨，熱湯一下肚全身暖呼呼，加上沙茶醬、豆腐乳絕妙搭配讓人一口接一口，但很有可能沾醬的過程中，不知不覺吃下過多的熱量，營養師提醒：「若無法完全拒絕醬料的誘惑，可自製『**低沾醬**』，豐富味覺、增加食慾的同時，又不會因過鹹、過甜而傷身。」

沙茶醬、花生醬都是醬料地雷！

雖然醬料只是「配角」，但不少醬料族根本是把醬當配菜吃一樣，尤其越好的吃的醬料往往熱料都很高，通常 15 克的用量下，沙茶醬就有 109 大卡、花生醬也有 99 大卡，更不用說麻醬、XO 醬、千島醬等也都是熱量超高。

高熱量以及高鈉不僅增加腎臟、血管的負擔，對於高齡長輩、洗腎病人、糖尿病人影響身體狀況，若民眾無法拒絕醬料誘惑，衛生福利部臺北醫院蔡秀梅營養師鼓勵愛沾醬的民眾自製健康醬料「**四低調味醬**」。



把握**五大原則**自製沾醬！不怕沾醬熱量超標

利用現有食譜中的調味醬再加一些小技巧，將普通的沾醬優化變身成為**低油、低鹽、低糖、低熱量的 4 低**美味醬料，更好的控制「沾醬的慾望」，也更好的控制血糖，若要自製沾醬有五大訣竅：

1. 多利用食物本身特有的味道，例如芒果、蕃茄、南瓜。
2. 優先選擇不含有油脂的醬料。
3. 以代糖取代部分高熱量的砂糖。
4. 加高湯或水稀釋，因為醬越稀、熱量越低，將稠醬變糊、濃醬變淡，沾拌食物就不會沾過多的熱量、鹽份。
5. 加低脂優格或水果，利用優格熱量低、體積大的特點，加上少量水果，可調製低熱量的水果風味沙拉醬。



營養師公開三種吃不胖沾醬食譜

除了把握五大眉角外，蔡秀梅介紹三種簡單方便沾醬，1 湯匙的熱量都不超過 11 大卡，可用燙青菜調味、海鮮或肉類沾醬，若使用為沾醬需再依個人口味增加水量進行稀釋，不管是減重、慢性病的患者不用擔心吃醬吃太多的問題。

最對味的海鮮五味醬

材料：蕃茄醬 3 湯匙、醬油膏 2 湯匙、代糖 1/2 茶匙、烏醋 1 湯匙、油 1/4 茶匙、蔥末 1/2 茶匙、薑末 1/2 茶匙、蒜末 1/2 茶匙、開水 4 湯匙。

做法：將所有材料置於小碗中拌勻即可。

參考營養成分：1 湯匙 15 克熱量 10 大卡、蛋白質 0.3 公克、脂肪 2.7 公克、鈉 181 毫克。

酸甜清爽的芒果沙拉醬

材料：原味優格 1/4 杯、芒果 1/4 個。

做法：洗淨芒果後取出果肉，打成泥狀置於小碗中，加入優格拌勻。

參考營養成分：1 湯匙 15 克的熱量 9 大卡、蛋白質 0.3 公克、醣類 4.7 公克、脂肪 0.9 公克、鈉 7.5 毫克。

法式酸醋沙拉醬

材料：沙拉油 1/2 茶匙、白醋 2.5 茶匙、辣椒粉 1/4 茶匙、代糖 1/2 茶匙、芥末醬 1/4 茶匙、開水 1 湯匙、蒜仁 1 個。

做法：拍碎蒜仁，再與所有材料一併置於小碗中拌勻。

參考營養成分：1 湯匙 15 克的熱量 11 大卡、蛋白質 0.9 公克、醣類 1.9 公克、脂肪 1.1 公克、鈉 13.4 毫克。

出門在外，最方便取得市售的和風沙拉醬，蔡秀梅提醒：「若想要吃的簡單輕鬆無負擔，可以直接以醬 1、水 1 的方式，1:1 稀釋和勻。」只是市售的現成調味醬料中，鹽的成份通常較高，建議盡可能減量食用。

出處：<https://heho.com.tw/archives/198161>