

1餐換成湯， 4週變成易瘦體質

- 全文轉載自《1餐換成湯，4週變成易瘦體質》
- 高寶出版
- 黃苡菱著
- 曾任「新圓山診所生物能量醫學部門」、「芝名生物能量中心」、「三軍總醫院北投分院」、「國立台北護理健康大學健康中心」、「凡登整形外科診所」營養師。



燕麥海鮮湯



作法

- 1 燕麥洗淨後瀝乾水分，香菇、金針菇洗淨切段備用。
- 2 中卷洗淨切成圈狀；蝦仁去腸泥後洗淨，文蛤洗淨吐沙，備用。
- 3 將燕麥、大白菜、香菇、金針菇放入鍋中注入無油高湯或水蓋過食材煮滾，改小火，加入中卷、蝦仁、文蛤煮熟即可。

材料

中卷	35公克
蝦仁	35公克
帶殼文蛤	200公克
燕麥	40公克
大白菜 1	00公克
鮮香菇	50公克
金針菇	50公克

熱量表

熱量	355大卡
豆魚肉蛋類（低脂）3份	165大卡
全穀根莖類2份	140大卡
蔬菜類2份	50大卡

成份

蛋白質	27公克
脂肪	9公克
醣類	40公克
膳食纖維	9公克
膽固醇	230毫克
鈣	151毫克
鎂	180毫克
鐵	10.7毫克
鋅	4.4毫克

忘憂湯



作法

- 1 金針洗淨，用水泡軟後打結，瀝乾備用。
- 2 里肌肉、玉米、香菇洗淨切片，胡蘿蔔洗淨、去皮、切片。
- 3 將所有材料放入鍋中，加入無油高湯或水蓋過食材煮滾後改小火，將所有食材煮熟，加鹽調味即可。

材料

里肌肉 7	0公克
玉米	130公克
脫水金針	10公克
香菇	50公克
胡蘿蔔	50公克
薑片	2片
鹽	適量

熱量表

熱量	300大卡
豆魚肉蛋類（低脂）2份	110大卡
全穀根莖類2份	140大卡
蔬菜類2份	50大卡

成份

蛋白質	20公克
脂肪	6公克
醣類	40公克
膳食纖維	9公克
膽固醇	36毫克
鈣	36毫克
鎂	71毫克
鐵	1.7毫克
鋅	3毫克

高纖低脂好食材

燕麥含有豐富的水溶性膳食纖維、β-聚葡萄糖，被認為是健康食品，可降低熱量的攝取，增加飽足感，減低血中膽固醇及低密度脂蛋白膽固醇，延緩飯後血糖濃度的上升。

燕麥味甘、性平，歸脾、胃、心經。中醫食療用於益脾養心、補虛止汗與降血糖、降血壓。



膠原抗氧好食材

金針花含豐富β-胡蘿蔔素、沒食子酸、槲皮素，有很強的抗氧化能力，並擁有豐富的鐵質與纖維質。新鮮金針含有秋水仙鹼，進食用後轉變成氧化二秋水仙鹼，會引起噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉或昏眩等症狀，乾燥金針則無此問題，可安心食用。將新鮮金針煮久一些，或先氽燙過再料理，能減少秋水仙鹼含量。

其味甘，性涼，入肝、心經。古籍《本草綱目》有記載能消食，利濕熱，也用於緩和安定情緒。

