

# 健康享用夜市美食

林口長庚營養治療科營養師 賴靖涵



**夜**市美食已經是台灣的文化代表之一，夜市美食美味、便宜、快速的特色，不論是國內外的朋友，都想要來一睹夜市美食風采進而揪團進行夜市美食之旅。但在談笑風聲中邊逛邊吃，不免將健康、均衡飲食、食品衛生拋諸腦後，盡情放縱大吃的結果就是攝取過多高油、高熱量、高鹽的小吃，導致逛個夜市所吃的熱量甚至超過一日所需，或者是吃進不新鮮的食材導致食物中毒或傷身等情形。

一定有人會問，難道吃夜市小吃只有這樣的結局嗎？當然不是。只要學會怎麼挑選食物，把握以下幾個重點，逛夜市也可以輕鬆抵抗熱量的霸凌囉！

## 一、注意攤販用油

油炸、油煎這類的食物油脂含量高，應盡量避免。但是在夜市怎麼能不吃呢？這時候油炸用油的品質就很重要了，建議可以觀察鍋內的油是否有油耗味，油鍋上方是否飄起陣陣白煙，又或是炸油有泡泡，甚至油有混濁現象，這些都代表用油使用已久不新鮮、品質不佳，而冒煙的油還可能存在許多致癌物，因此在挑選炸物時，可多逛幾攤，再決定要買哪家喔！

## 二、先選擇低熱量的食物

跟減重的道理相同，進食時優先選擇熱量低、但體積大的食物來先佔據胃

大部分的空間，增加飽足感，例如可以鮮美的魚湯或蔬菜湯來墊胃，但要注意選擇的是清湯，如果是有勾芡的湯品就會攝取到多餘油脂跟澱粉了。

## 三、選擇低熱量，減少調味料、加工品

如果能避免油炸油煎食物最好，記得以蒸、烤、燙、煮代替煎、炸，炸物可剝掉炸皮再食用，肉類也盡量去皮後再吃；勾芡的湯和清湯應選擇清湯，或是只吃湯裡的料；湯麵和乾麵應選擇湯麵，因乾麵會加入大量油脂及調味醬調味；避免加工品，如：貢丸、香腸等，這類加工品在製造的過程中都加了許多油及食品添加物，吃多了會對身體造成負擔，尤其是關東煮或滷味的選擇，盡量以新鮮蔬菜代替於魚丸、魚板；品嚐美食最重要的是食物本身的鮮味，如果調味料加多了會破壞食物本身的美味，甚至讓你吃到過多的鈉，所以調味料斟酌「加一點」有味道即可。

## 四、注意食材新鮮度

近幾年來夜市開始流行炸大魷魚或是燒干貝，而海鮮食材很重視新鮮度，尤其魷魚腐敗時外觀、氣味並不明顯。因此如果想吃這類的食物，建議在夜市開始營業時就去吃，以避免海鮮放置過久

有不新鮮的情形。另外值得注意的就是花生粉了，若保存不當會有黃麴毒素產生，所以不管是潤餅捲或者有撒上花生、堅果類的甜點，盡量都跟老闆說不要加。

## 五、增加蔬菜水果攝取

外食難免會忽略蔬菜水果的攝取，但是真的不能忘掉他們！例如吃碗麵的同時記得加點燙青菜，並且提醒老闆不要另外加味素、味精或淋醬、淋油喔，這樣吃下去的鈉跟熱量都會少一些。

夜市水果攤的水果價位比自己買回去吃貴很多，且有是否添加了甜味劑的疑慮，建議大家還是自行買水果回家切來吃比較新鮮。

## 六、飲料聰明選

飲料的選擇也是這一餐熱量是否會破表的重點之一，無糖的茶類幾乎是沒有熱量的，而大家最常點的半糖其實仍有五顆方糖的熱量，所以建議選擇無糖的茶飲相對較健康且可解油膩喔！至於「多多」系列由於本身含糖量就高，熱量自然就不低。另外，在配料如：珍珠、布丁、椰果的選擇上只要記住一點，加越多，熱量越高。最後再提醒大家，像最近很夯的翡翠檸檬這種酸甜的飲料，通常含糖量都不低，因為如果不加糖就會過酸或甚至沒味道，所以在喝之前好好思考一下吧！

## 七、健康樂消暑

暖化的天氣讓我們在冬天吃冰都沒有問題，基底配料決定了大部分的熱量來源，清冰是最沒有負擔的，相較之下其他的調味冰如：水果口味、牛奶口味

的熱量是高許多啊！冰品的酌料也是越來越多元，從以前的紅豆、綠豆、珍珠、仙草進展到冰淇淋、各式餅乾、各種奶昔，多種醬料，熱量不減反增，所以我們還是選仙草、愛玉、白木耳這些低熱量的配料為佳。切記！不可以把冰品當作正餐來吃！

## 八、呼朋引伴一起分食

跟朋友一起分食高熱量的小吃，如：蚵仔煎、臭豆腐、炸雞排、鹹酥雞等，這樣吃到的熱量遠比自己一個人獨享來得少，還可省下胃的空間嚐到更多的美食。

## 九、事先規劃必吃項目

通常逛夜市時會選擇一兩個代表性且有名的小吃，列入這趟夜市之旅必吃項目，但這些必吃小吃有些共通點：高熱量、高油脂等，所以這些盡量留到最後再吃。

很多人覺得逛夜市會擾亂減重的計畫，要吃的健康更是難上加難，其實只要注意以上幾點，在點餐之前稍微思考一下食物的烹調方式、裡面可能有哪些食材、哪些調味料、有沒有抵觸到健康飲食的宗旨：少油、少鹽、少糖，並且試著將六大類食物全部都搭配在這一餐中，符合均衡飲食原則，再加上夜市的小吃有些是允許個人化的，可以多跟老闆互動、溝通，看是否醬料可少一點、油少一點、糖少一點，這些小小的舉動就可以讓自己健康一些，這樣的夜市之旅就不至於離我們的目標「健康享用夜市美食」太遠啦！🍷