

週末廚房

# 低GI料理

文 | 米娜

低GI飲食的好處很多，可幫助穩定血糖，避免飲食過量，還可降低負面情緒。

GI值(Glycemic index)，中文是「升糖(葡萄糖)指數」，指食物被吃進肚子後，在體內造成血糖上升的快慢指數；GI值低於55的食物，稱為低GI值食物。

如何辨別食物的GI值？低GI食物為高纖、較粗糙、未加工、緩慢消化吸收的食物；中高GI食物為低纖高糖、越精緻、越加工、越容易消化吸收的食物。

低GI飲食的好處很多，主要是：一、較有飽足感且較不容易餓，可避免吃過量；二、協助管理好血糖值；三、可降低血中胰島素值，減少熱量產生及脂肪形成。

若想藉由低GI飲食控制血糖、降低血脂及實施減肥，就要在一定的總熱量範圍內，盡量挑選纖維含量高、食物精緻度低、糊化程度低，需要多咀嚼的食物。

## 1 原則1/膳食纖維含量高 辣炒蔬菜雞肉

除了部分根莖類及南瓜，大部分蔬菜屬低GI食物。低GI蔬菜搭配烹調肉類，可幫助血糖穩定，對減重也有幫助。

### 食材

西蘭花200g、節瓜200g、蘑菇10朵、雞胸肉200g、蒜末1小匙、白芝麻適量。  
調料：辣椒醬、鹽、白胡椒粉少量。

### 作法

- 西蘭花沖洗乾淨，削去的粗硬外皮，改刀切小朵；節瓜切片；蘑菇切片；雞胸肉斜切片狀，抹薄鹽抓醃均勻備用。
- 以少量油小火爆香蒜末，下雞胸肉煎金黃，取出備用。
- 原鍋下蔬菜及蘑菇，加3大匙熱水，以中小火燜煮5分鐘。
- 雞肉倒回鍋裡，加調料，翻炒均勻，盛盤後灑上白芝麻，即可上菜。



本文圖片：ADOBE STOCK

燕麥片加牛奶和水果，健康又美味。



## 2 原則2/愈加工GI值愈高 燕麥粥

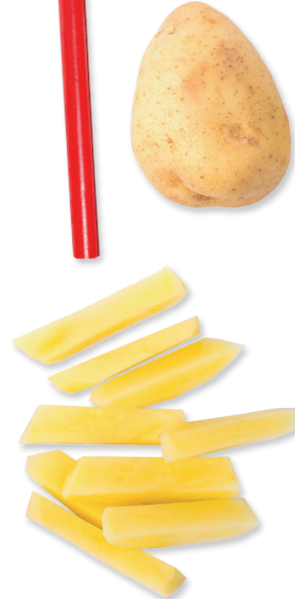
燕麥屬低GI，然而隨加工愈多，其升糖指數也提高；完整穀物的燕麥粒GI值最低，而細碎的即食燕麥片偏中高。

### 食材

燕麥粒(whole oat groats)1杯、牛奶、樹梅、黑梅、椰子片適量。  
調料：糖少量。

### 作法

- 燕麥粒加水淘洗瀝乾，加水浸泡1小時備用。
- 煮燕麥時，用0.8L的水，煮滾後放燕麥粒，再煮滾，轉小火燜煮至燕麥粒熟軟，即可熄火(如使用砂鍋或鑄鐵鍋，可運用熄火後餘熱燜煮)。
- 事先煮好燕麥冷藏保存後，第二天從冰箱取出需要的量，加上牛奶加熱，酌量加糖提味，並添加喜歡的梅果、椰子片。
- 最後放幾片薄荷提味。



酥軟可口

## 3 原則3/需要咀嚼程度高 鮭魚意大利麵

細嚼慢嚥可減緩血糖上升的速度。意大利麵為全穀類製品，屬多咀嚼食物類型，加入蔬菜、鮭魚拌炒，健康又熱量低。

### 食材

意大利麵(Spaghetti)1人分、鮭魚切塊150g、菠菜100g、橄欖油1大匙、蒜末1大匙。  
調料：鹽、黑胡椒適量。

### 作法

- 煮麵：依麵條包裝袋指示，烹煮時間到之前至2分鐘開始試吃，十幾秒試吃一次，直到麵條可以咬斷，但麵心又不會太軟的狀態。
- 以橄欖油爆香蒜末，鮭魚下鍋煎熟，取出備用。
- 原鍋加3大匙煮麵水煮沸，加入煮好的麵條、菠菜，翻炒均勻，再加入調料。
- 麵條盛盤，鋪上鮭魚即可上菜。



## 4 原則4/抗性澱粉吸收慢 烤土豆

土豆屬於高GI值蔬菜，但土豆的GI值有可能降低。土豆經過烹飪、冷藏、再加熱的過程，GI值會大幅度下降。

### 食材

土豆300g、適量的橄欖油、迷迭香1小把。  
調料：鹽、黑白胡椒粉。

### 作法

- 土豆皮刷洗乾淨，放進冷水鍋中(水量淹過食材)，開中大火，煮滾轉小火，燜煮至土豆熟軟(筷子可插入最厚部位)。
- 預熱烤箱180攝氏度。
- 取出土豆，瀝乾水分，放涼後送入冰箱，冷藏半天以上。
- 土豆從冰箱取出，切粗條，均勻鋪在烤盤，灑調料、迷迭香，淋上橄欖油，然後送進烤箱。以180攝氏度烤15分鐘。
- 出爐後，稍微降溫再上菜。



大蒜、蒜蓉粉絲扇貝：ADOBE STOCK；蒜蓉醬製作過程：WINNIE WANG

## 動手做做看 蒜蓉醬

文 | 山平

如果大蒜買了很多，可以製作蒜蓉醬，能較長時間的保存大蒜，同時也是很好的蒸菜醬和蘸醬。

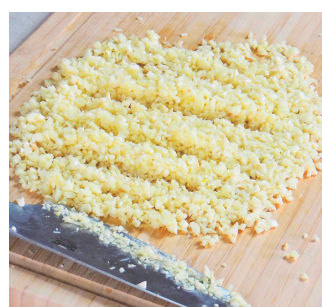
詳見視頻



蒜蓉醬可以製作名菜——蒜蓉粉絲扇貝。



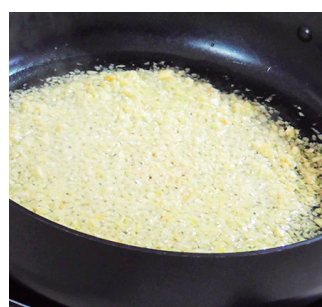
### 1



#### 切蒜末

準備4顆大蒜，用刀背拍散，泡入溫水中，剝去蒜皮。大蒜切成蒜末，最好剝細一些，但不能明顯剝出水分。

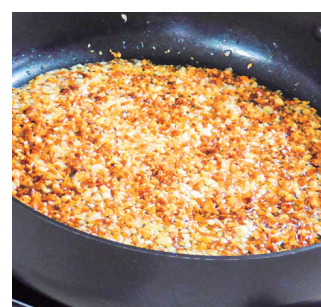
### 2



#### 炒蒜末1

鍋內放適量油，用中火加熱至七成，放入一半的蒜末，用小火均勻拌炒，直至散發出蒜末的香氣。

### 3



#### 炒蒜末2

當蒜末炒到金黃時，放入另一半蒜末，均勻攪拌，用小火煮熟新放入的蒜末。這樣是為了增加蒜末的多重口感。

### 4



#### 拌蒜末

蒜末煮熟後即可出鍋，待冷卻後，放入適量蠔油、沙茶醬、辣醬，攪拌均勻後，可放入冰箱冷藏室保存。