

## 凉拌减脂乌冬

需求时间: 15 分钟

### 材料: (1 人份量)

- 鲑鱼鱼生 80 克
- 日本乌冬面 1 包
- 日式海带 1 汤匙, 浸发隔水
- 青瓜 1/2 条, 切幼条
- 粟米粒 1/4 杯
- 山药 1/3 条

### 调味料:

- 老抽 1 汤匙
- 芝麻油 1/2 茶匙
- 日式芥末(wasabi) 适量
- 水适量

### 做法:

1. 面条和海带煮熟后捞起, 放入冰水急冻冷却。
2. 山药下滚水快煮 2 分钟, 切幼条。
3. 把所有调味料混和, 再倒入面条拌匀。
4. 将青瓜丝、粟米粒及山药放在冷乌冬上, 即成。

### 营养分析: (1 份)

热量: 510 卡路里

醣份: 85 克

脂肪: 6.8 克

饱和脂肪: 0.8 克

纤维素: 4.1 克

胆固醇: 41.6 毫克

钙质: 128 毫克

### 营养贴士:

高钙食物有助保持新陈代谢减少脂肪积聚的机会。海带、昆布藻类食物不但提升纤维素增加饱肚感更供应钙质, 有助减肥。

增加摄取奥米加-3 脂肪酸 (O-3) 可以加快燃烧脂肪减少贮存到体内细胞。澳洲心脏协会建议每天摄取 500 毫克 O-3, 而 80 克鲑鱼可提供 1000 毫克。

