

# 提供您健康美食概念 虹美(Home Made)廚房

文／林好倩◎營養師



Health  
Home Made

現代人的生活型態大部份以精緻食物、外食為主要的食物選擇，因工作忙碌，往往都以勞動取代運動，回到家後，仍有家務要忙，在不知不覺中，反而增加了自己的體重、血糖、血脂、血壓等，讓健康亮起紅燈，進而影響我們的生活品質，工作效率。但忙碌的你我，往往在工作壓力影響下，為了求方便、求快速、爭取時間中，反而以經濟、簡單、迅速的食物來取代我們的三餐，而忽略了健康、均衡飲食的基本原則，反而讓糖尿病、高血壓、高血脂等新陳代謝相關疾病找上我們。因此為了給自己與家人彩色及健康的人生，必須從均衡及健康之飲食開始。然而傳統的健康低熱量餐飲由於口味不佳，很難被一般大眾消費者接受，更何況一些日常飲食需要嚴格控制的廣大糖尿病患者，更是因為無法拒絕美食之誘惑，而使得血糖難以控制在這樣的環境下，我們第一個會想到由家人來為自己打理三餐，因為我們都知道，家人會照顧我們，注

意到讓我們吃的健康、吃的安心；**虹美～Home Made**，就像家裡煮的一樣健康、衛生、好吃的概念、想法為宗旨醞釀而生。

要短時間改變人們長久以來的飲食習慣真的不容易！而要改變廚師如何用三低一高的原則來烹煮食物，不用油炸方式料理，對於廚師而言，困難度亦高！因為有些食物的確要透過油炸的方式保持外觀的油光與亮麗，但是為了健康，如何讓廚師改變料理方式甚至捨棄一些通用食材，在有限的食材中，變化出少油又不失美味的食物，的確讓我們專業營養師花了很長的時間與廚師協調與溝通！而我們研擬菜單時，除了要顧及營養素的均衡外，又要受限許多食材的選擇，顏色的調配，的確也讓我們傷透腦筋！這些困難該如何解決？不計成本，不論利潤，嚴選優質食材，與廚師不斷溝通、共同研發菜單，希望把消費者當作自己家人般來照顧，與他們共同



來推廣與養成這項**新健康飲食概念——低油、低鹽、低糖、高纖的飲食習慣**，這些都必須透過團隊團結一心，集思廣益，溝通再溝通，目標設定一天比一天好，一天比一天更進步來自我期許與努力。

在**虹美**，從選菜、洗菜、切菜，解凍、烹調、調味，每一個環節都像在家裡一樣，絲毫不敢大意；圍裙、口罩、手套等衛生配件，樣樣具備，缺一不可；在這裡，每個工作人員把您當成自己的家人，細心配菜，用心烹煮。例如空心菜，虹美採用半水煮的方式去炒菜，雖然要花較多時間，顏色可能和您預期的翠綠色不一樣，也許可能醜醜的，但我們呈現給您的是希望能減少油質的攝取量，因而避免肥胖；以煎、清蒸、滷的方式來取代油炸，則是不讓油炸時所產生的反式脂肪酸來影響您的健康；堅持以「低油、低鹽、低糖、高纖」為我們的烹調原則，有些事，我們比您更在乎。

**虹美**就像剛出生的嬰兒，需要您的支持與鼓勵，因為我們要做的是幫您找回「家的味道、家的健康」，那種您已經遺忘過簡單又美味的料理，找到對您最適合的食物，滿足您的健康同時，也

照顧到您的胃；如果您還沒吃過虹美的餐點，忘記食物真正的滋味，歡迎您來到這裡，在這裡，我們會給您和以前不一樣的選擇，和其他都不一樣的美食饗宴，讓我們照顧您的三餐。

## 虹美餐點實拍

早餐AM6:30~10:00供應

全麥潛艇堡 \$50	三明治 \$25
墨西哥捲 \$50	漢堡 \$40

美味早餐 25元起 精緻便當 60元起  
香醇咖啡 35元起 赤藻糖醇甜豆漿系列飲品 20元起

蔥燒白旗魚 熱量 550卡 \$70	日式燒肉 熱量 550卡 \$70
--------------------	-------------------



### 林妤倩 營養師

#### [現職]

李洮俊診所營養師  
虹美廚房營養師

#### [學歷]

中山醫學大學營養系

#### [經歷]

高考營養師及格  
中華民國糖尿病衛教師  
長期照顧營養師訓練課程認證  
腎臟專科營養師基礎課程認證  
HACCP課程認證