

燕麥料理DIY 吃出健康與活力

燕麥百變吃法 天然減脂聖品

整理／洪詩茵 部分圖文提供／高寶書版《好想吃喔！燕麥的美味新吃法：有鹹有甜還有零食！怎麼都吃不膩的70道料理》



食者補充蛋白質的良好來源，尤其證實燕麥可降低膽固醇之後，更是掀起一股吃燕麥的風潮。

然而，市面上燕麥產品五花八門，傳統燕麥片、快熟燕麥、即食燕麥、三合一燕麥片、燕麥奶、燕麥棒條等等，當中其實隱藏熱量危機。尤其針對賣方便的人設計的三合一燕麥片、燕麥奶、燕麥棒條通常都會額外添加精製糖，食用上務必小心熱量，或者可以選擇減糖配方。

食用。這三種燕麥，以即食燕麥升糖指數最高，如果是以健康需求為出發點，建議還是選擇傳統燕麥片為宜。

燕 麥營養價值高，含有豐富的水溶性膳食纖維、維他命B群、植物性蛋白質、鉀、鎂、磷、鈣、鐵等營養素，是公認的健康食品，不僅有助降血脂、降血壓，可延緩飯後血糖濃度上升的速度，預防便秘，幫助減肥，更是素

至於傳統燕麥片 (Rolled Oats 或 Old-Fashion Oats 或 Oat Flakes)，亦稱大燕麥片，通常需要水煮十分鐘左右才好入口；快熟燕麥片 (Quick Rolled Oats) 是將傳統燕麥片壓得更薄，通常煮一、三分鐘即可食用，也可直接沖泡熱水；即食燕麥片 (Instant Oats) 為精製燕麥，可以冷牛奶沖泡

《好想吃喔！燕麥的美味新吃法》作者朴泫柱，為韓國知名 Instagrammer，為了追求健康，開始「一日一餐」的計畫，同時上傳到 SNS 留下紀錄，二〇一六年接觸燕麥之後，開始深入鑽研燕麥食譜，以多變化的燕麥料理闖出名氣，更開設線上料理教室，以燕麥為基礎教導大家做菜。她在自序指出：「我的料理最核心的精神是『更健康』，而我覺得其中最符合的食材就是燕麥。不僅在營養上相當優秀，還像我們的主食米飯一樣，怎麼吃也吃不膩，無論加到哪裡，都很自然地融入其中，親和力相當高。對於想要過得更健康的人來說，是一種很好的食材。」

雖然傳統燕麥單吃沒有什麼味道，卻是非常百搭的食材，透過烹調就可以變化出多樣美食，既兼顧健康又能滿足口腹之慾，以下將精選書中幾道經典燕麥食譜與大家分享，歡迎大家一起動手製作燕麥美食，攜手邁向健康！

這些人不宜吃燕麥

- 1、對麩質過敏者：燕麥含有麩質，容易引發腹瀉、腹脹等過敏症狀。
- 2、慢性腎衰竭及洗腎病患：燕麥磷含量高，食用過量可能會導致高血磷。
- 3、缺鐵、缺鈣者：燕麥含植酸、草酸成分，會抑制鐵質與鈣質吸收，最好不要與牛奶一起食用。

燕麥的優點

朴炘柱在書中提到，燕麥帶有粗澀的口感，讓人對它喜好分明的一種穀物，在韓國雖然不是常見的食材，但卻被美國時事週刊雜誌選為十大超級食物之一，可以說是營養滿分的食材。

在韓國會將燕麥和其他穀物混在一起煮成飯，或是當成麵茶、麵包的材料；而在西方國家則是會將燕麥去殼、翻炒、蒸煮、

輾壓之後，再加入各種料理中。

所謂的燕麥片 (Oatmeal) 就是把燕麥 (Oat) 壓扁或是磨碎後的產物。其優點如下：

一、含有能促進生長期孩子發育所需的必需胺基酸與鈣質，因此在西方國家，常用來當成幼兒副食品的材料。

二、燕麥片含有豐富的水溶性膳食纖維β-葡聚糖，能增強免疫力並抑制飯後血糖。

三、豐富的不飽和脂肪酸，能降低壞膽固醇，有效排出體內毒素與腸道中的糞便，有助於緩解便秘和排毒。

四、含有能消除活性氧的抗氧化成分，這也是為何保養品會使用燕麥的緣故。

五、燕麥進入人體後，會膨脹成兩倍以上的體積，能長久維持飽足感，特別推薦當成減肥餐食用。

六、燕麥大多無需特別的烹調方式，很適合用來備餐 (Meal Prep) 【註】。

【註】備餐 (Meal Prep)：餐點的 Meal 和準備 Preparation 合成語，意指事先準備好的餐點。

不過，也要注意，燕麥屬於穀物，碳水化合物含量高，過度攝取的話，反而會使體重增加，也可能造成腹瀉、腹痛等症狀，因此還是要適量食用。



常見燕麥 Q A

朴泫柱列舉其「美味餐桌」的線上學員與粉絲最常提問的燕麥疑問，提供大家解答。

Q、一天當中何時最適合吃燕麥？

不用訂定特別的時間，由於含有豐富的膳食纖維，可以在一天的開始當成早餐，此外，簡單地吃也能維持飽足感，也很適合用來替代晚餐，如果要當成晚餐的話，最好分量稍微減少為佳。

Q、一天可以吃多少分量的燕麥呢？

如果是為了減肥或改善食習慣的話，要注意的就是「該吃多少」。剛開始吃燕麥時，推薦一餐從三〇克開始，由於每個人對於飽足感的感受不同，再加以調整。如果一開始就吃太多，攝取過多的纖維質，可能會出現腹瀉的症狀，需要特別注意。之後，假使消化順暢、腸胃也沒有不適的話，再慢慢增加分量，但最多不要超過五〇克。

Q、未經烹調的燕麥片可以直接吃嗎？

經過蒸煮、碾壓過程的燕麥片，直接吃雖然沒什麼問題，但大顆粒、粗澀且沒有水分的燕麥片，其實並不容易吞嚥，因此，還是做成美味的料理再享用吧。

Q、燕麥料理是什麼味道呢？

帶有穀物本身的香味，但不太有特殊香氣和味道。假使只吃燕麥的話，多少會有點淡而無味，但是換個方向來想，隨著加入的材料和料理的方式，就可能有數十、數百種的變化，加入巧克力就是巧克力風味，加入水果就成了水果風味。

Q、利用燕麥可以做出什麼料理呢？

燕麥根據不同的烹調方式，可以延伸出無窮無盡的變化。除了以下介紹的各式燕麥料理，還能代替煎餅粉做成煎餅；加入雞蛋、水混合，可以做成蒸蛋享用；甚至加入絞肉攪拌做成漢堡排等。試著將燕麥加入各種料理中，做成個人專屬的燕麥料理吧。



花椰菜蝦仁燕麥粥

營養滿點適合當作一餐

【材料】

- 燕麥片 30g · 花椰菜 50g (約 1/6 棵) · 去殼蝦 50g (或魷魚、鮪魚等其他海鮮)
- 水 3/4 杯 (150ml) · 芝麻油 1/4 小匙 · 鹽 少許 · 胡椒粉 少許

推薦這些配料

- 海苔絲 · 海芝麻粒 · 海蔥花

【作法】

- 1、將花椰菜切小塊，去殼蝦泡入冷水中解凍。
- 2、將水倒入鍋中，以大火煮滾後，放入燕麥片邊煮邊攪拌，約煮 3 ~ 5 分鐘。
- 3、再次煮滾後，放入花椰菜、去殼蝦、胡椒粉，以中火煮 5 ~ 8 分鐘，中間不時攪拌，直到變濃稠為止。
- 4、淋上芝麻油、鹽，再加入想要的配料混合品嚐。

Tip. 不同的品嚐方式 也很適合搭配辣辣的市售是拉差 (Sriracha) 辣椒醬或辣醬。

燕麥洋蔥醬

加入洋蔥消除油膩感的奶油醬

【材料】

- 燕麥粉 10g
- 葡萄籽油 (或奶油) 1 大匙
- 洋蔥末 1/4 顆 (50g)
- 蒜末 1 大匙
- 低脂牛奶 1/2 杯 (100ml)
- 水 1/2 杯 (100ml)
- 鹽 1/2 小匙
- 胡椒粒磨碎 少許

【作法】

1、將葡萄籽油倒入鍋中，以小火熱鍋。

2、將燕麥粉分 3 次加入〈步驟 1〉的鍋中，以中火煮 2 ~ 5 分鐘，為了不使燕麥粉結塊，一邊要持續攪拌，直到變成重奶油狀態為止。

3、放入洋蔥末、蒜末、低脂牛奶、水，用大火煮滾後，再轉成中火，邊攪拌邊煮 10 ~ 15 分鐘，直到變濃稠為止。

4、轉小火，加入鹽、胡椒調味，再邊攪拌邊煮 3 ~ 5 分鐘，完成後冷卻備用。



Tip. 這樣更好吃

- ✓ 炸物沾醬
- ✓ 奶油醬義大利麵醬汁
- ✓ 奶油醬燉飯醬汁
- ✓ 沾麵包吃



番茄燕麥粥

用自製番茄醬汁提味

【材料】

- 燕麥片 30g
- 披薩起司絲 30g
- 水 3/4 杯 (150ml)

番茄醬汁 (冷藏保存 3 ~ 5 日)

- 番茄 1 顆 (或小番茄 10 ~ 12 顆, 150g)
- 洋蔥 1/4 顆 (50g)
- 酸黃瓜 4 ~ 5 片 (20g)
- 黑橄欖 2 顆
- 番茄醬 2 大匙 (可依喜好加減)
- 葡萄籽油 1/2 大匙
- 蒜末 1/2 ~ 1 大匙
- 阿洛酮糖糖漿 1/2 大匙
- 胡椒粒磨碎 少許
- 鹽 少許

推薦這些配料

- 巴西里粉
- 蔥花
- 帕瑪森起司粉

【作法】

1、將番茄醬汁材料中的番茄、洋蔥切成適口大小，酸黃瓜、黑橄欖切碎。

2、在預熱好的鍋中，淋上葡萄籽油，放入蒜末、洋蔥，以中小火炒 3 ~ 5 分鐘，直到洋蔥稍微變得透明。

3、放入番茄、酸黃瓜、黑橄欖，炒 1 ~ 2 分鐘。

4、加入番茄醬，一邊將番茄壓碎，以中火煮 5 ~ 8 分鐘，再放入阿洛酮糖糖漿、磨碎的胡椒粒、鹽調味，番茄醬汁就完成了。

※ 也可將〈步驟 4〉完成的番茄醬汁盛出，放涼後冷藏保存。

5、將裝有〈步驟 4〉的番茄醬汁鍋中，放入燕麥片和水，以中火邊煮邊攪拌，約 8 ~ 10 分鐘，直到變濃稠為止，關火。

6、加上披薩起司絲，蓋上鍋蓋，利用餘熱將起司融化。



Tip. 番茄醬汁的運用

可以當成披薩、義大利麵等的醬汁，或拿麵包沾取食用。食用前，可加入少許牛奶調整濃度。

燕麥布朗尼

融合了天然的甜味

【材料】

- 燕麥粉 25g
- 無糖可可粉 15g
- 甜菊糖 15g
- 泡打粉 1/8 小匙
- 黑巧克力 15g
- 切碎的椰棗（或柿餅）20g
- 低脂牛奶 2 大匙 + 3 大匙
- 雞蛋 1 顆
- 葡萄籽油 15g
- 香草精 1/8 小匙（可省略）

【作法】



1、將黑巧克力、切碎的椰棗、低脂牛奶 2 大匙放入耐熱容器中混合，微波加熱 30 秒，進行 2 ~ 3 次，讓材料變軟且好壓碎，
※ 微波加熱時需注意煮沸後會濺出，因此最好使用稍大一點的耐熱容器。



2、用叉子壓碎並拌勻後，靜置冷卻。
※ 如果沒有完全冷卻的話，可能會讓〈步驟 4〉中的雞蛋變熟。



3、將燕麥粉、可可粉、甜菊糖、泡打粉一起過篩。
※ 烤箱預熱 170 度。



4、取另一個碗，放入雞蛋、葡萄籽油、低脂牛奶 3 大匙、香草精拌勻，再加入〈步驟 2〉和〈步驟 3〉，用刮勺切拌混合，直到沒有飛粉為止。



5、將兩個 12×7×3cm 長方形蛋糕模鋪上烘培紙，倒入麵糊並鋪平，為了消除麵糊間的氣泡，可將蛋糕模大力敲打桌面 2 ~ 3 次。



6、放入預熱 170 度的烤箱中，烤約 20 ~ 25 分鐘，用筷子插入中間的部分，不會沾上麵糊即可。

※ 也可以在烤之前，放上切碎的堅果類、巧克力餅乾、巧克力碎片等。

燕麥軟餅乾

能咀嚼到燕麥片的口感

【材料】

- 燕麥片 100g
- 燕麥粉 40g
- 香蕉 1 根 (100g)
- 甜菊糖 20g
- 葡萄籽油 15 ~ 20g (或花生醬)
- 肉桂粉 1/2 小匙
- 泡打粉 1/8 小匙
- 香草精 1/2 ~ 1/4 小匙 (可省略)

推薦這些配料

- 巧克力碎片
- 堅果類
- 果乾

【作法】



1、將香蕉放入碗中壓碎。

※ 烤箱預熱 170 度。



2、將配料以外的所有材料放入碗中，攪拌均勻後，加入配料稍微混合。



3、將烤盤鋪上料理紙，用冰淇淋挖勺（或湯匙）挖起麵糰，以 5cm 的大小鋪在烘焙紙上。

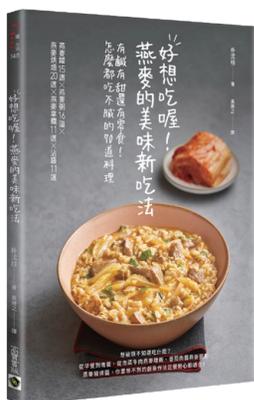
※ 烤箱預熱 170 度。
※ 用挖勺挖起麵糰後，一定要用力壓平。



4、放入預熱 170 度的烤箱中，烤約 20 ~ 25 分鐘，烤至變成黃褐色，表面些許裂開的狀態。

Tip. 用氣炸鍋代替烤箱製作

進行到〈步驟 3〉時，將麵糰放入氣炸鍋中，並緊緊壓平麵糰，使其厚度為 0.5cm。先以 160 度烤 10 分鐘，翻面後再烤 5 ~ 8 分鐘，直到呈現黃褐色為止。



心。

她的燕麥料理不僅簡單容易製作，更因為健康美味而聲名遠播，再加上本身從事時尚、美術教育，更增添一分感性。也因此她的線上課程，學員滿意度總是高達九七%以上。目前在線上料理網站 Class 101 中，介紹燕麥料理，和無數學員交流，並經營了一家孩童專屬的小型藝術中心。

漸受到許多人關注。

韓國知名 Instagrammer @chobchop table。因為工作疲於奔命，所以開始持續維持一日一餐的燕麥飲食。就如同主食白米一樣，陷入燕麥香醇魅力中的她，每天吃也不會覺得膩，從國外的料理網站、影片、書籍，到跑食品材料行，開始研究起燕麥。之後，做了各式各樣的燕麥料理、品嚐味道，再將自己的經驗上傳到社群網站，漸

《好想吃喔！燕麥的美味新吃法：有鹹有甜還有零食！怎麼都吃不膩的 70 道料理》
作者：朴汝柱