

小營廚減鹽減糖好煮意比賽

食譜名稱:海蜇青瓜

參賽者: 獻主會小學 6A 蔡芍瑩同學、家長廖鴻露



海蜇青瓜

主材料：

青瓜~ 2條

新鮮海蜇 ~ 150克

車厘茄~ 一顆

大蒜 ~3顆

薑片~1片

辣椒~1/3 條

芫茜~少許

調味料：

白醋~ 約3茶匙

鹽~ 約 1/5茶匙

麻油~ 約 1/2茶匙

- 應盡量減少使用加工海蜇，避免攝取不必要的鈉(包括含鈉食物添加劑)和糖。
- 運用蒜,薑和辣椒調味，也可以在市場上購買，更方便亦易儲存。
- 鹽只用少許來調高甜味的突出。我們每日亦應吃少於一茶匙的鹽(約2000毫克鈉)，而海蜇青瓜只有1/5茶匙鈉。

烹調過程

- 1.海蜇浸水，切絲，備用。
- 2.青瓜去皮，用工具刨成絲，備用。
- 3.車厘茄、大蒜、辣椒切粒，薑片切絲，備用。
- 4.將海蜇、青瓜、車厘茄、大蒜、辣椒、薑片材料混合，拌入白醋、鹽和麻油，攪拌均勻，即可上碟。

- 用不同的用具，分開處理生的食物和經煮熟或即食食物！
- 處理食材前必須清潔雙手！
- 要清洗乾淨食材！

高鈉高糖的健康問題

- 鈉攝取太多，都會引致血壓升高，而高血壓是心血管系統疾病、中風和冠心病等多種非傳染性疾病的重要風險因素，減少鈉的攝取量都能達到降低血壓的效果，這對健康大有好處，所以減鹽減糖實為必然之舉！
- 遊離糖，即人為添加，以及蜂蜜、糖漿和果汁裡的天然糖分，這會增加蛀牙的風險、可能導致超重和肥胖！

如何減鹽減糖又保持食的美味？

小煮意 1：使用車厘茄、大蒜、辣椒、薑片增加風味以減少鹽和其他調味的使用！

- 大蒜和薑片在市場上亦頗易找到，而它們有助食物增添香味和吸引性，而辣椒則是為了加入辛辣的層次，刺激食欲。
- 車厘茄含有豐富穀氨酸，能增加食物的鮮味，而且其甜味亦很高，毋須再添加額外的糖就已經達到需要的效果。而且車厘茄的顏色可以為菜式帶來色彩。

食譜名稱:肥牛金菇卷



肥牛金菇卷

主材料:

新鮮牛肉~約155克

金菇~1包

車厘茄~2顆

麻油~ 約 1/2茶匙

白製蕃茄醬:

水~約半碗

蕃茄~1個

鹽~約1/5茶匙

糖~約1/5茶匙

- 應盡量減少使用加工牛肉，避免攝取不必要的鈉(包括含鈉食物添加劑)和糖。
- 鹽只用少許來調高甜味的突出。我們每日亦應吃少於一茶匙的鹽(約2000毫克鈉)，而肥牛金菇卷沒有鈉。
- 一般人因為方便而會選擇使用番茄醬當調味或材料，但其實不少番茄醬糖鈉含量亦不低，同時也很容易使用過量而攝取太多鹽糖 所以用新鮮番茄最恰當。

烹調過程

- 1.把肥牛洗乾淨，隔水，備用。把金菇浸水，備用。
- 2.把肥牛捲入金菇。取一鍋子，加入麻油，放入肥牛金菇卷，熄火待用。
- 3.蕃茄洗淨，然後在底部劃上一個十字，以滾水稍微氽燙，差不多就去除蕃茄皮再切丁。
- 4.取一鍋子，放入蕃茄丁、水，小火燉煮成蕃茄醬，再加入鹽、糖。即可上碟。

• 切勿全程用猛火烹調食物並盡量縮短高溫烹調的時間，從而在過程中減少產生一些會令或可能令人類患癌的污染物。

如何減鹽減糖又保持食的美味？

小煮意 1：直接使用新鮮蕃茄製作蕃茄醬吧！

- 成熟的蕃茄含有豐富穀氨酸，能增加食物的鮮味，而且其甜味亦很高，毋須再添加額外的糖就已經達到需要的效果，且能吃到食材本身的味道。

親友評賞

- 兩款菜式都很健康，吃完後人都變得很健康。
- 既然想到可以用新鮮蕃茄自製蕃茄醬，實在太聰明了！
- 肥牛金菇卷配襯番茄醬，實在是一個不錯的小食。
- 香料令海蜇青瓜有種酸酸的感覺，好開胃！
- 海蜇青瓜很好味！

參考資料

- 活用營養標籤3部曲

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/NL_3_steps_guide.pdf

- 食物安全中心

<http://www.cfs.gov.hk/cindex.html>

- 食物環境衛生署- 主頁

www.fehd.gov.hk/tc_chi/



謝謝!