

小營廚 減鹽減糖好煮意

食譜名稱：清新三色竹筒

學校名稱： 中華基督教會基元中學

學生姓名 3A 司徒葆研、3A周凱嵐、3D祁若薇

老師姓名 陳子卿老師

(1)



(2)



清新三色竹筒



麵粉皮材料:

麵粉 300克
水 50毫升
雞蛋 1隻
新鮮自製草梅汁 50毫升
新鮮自製波菜汁 50毫升

自家製作粉皮，有效調節鹽及糖份攝取。

使用新鮮天然蔬果汁製作，代替人造色素，提供天然色彩、鮮味及天然糖份，減少糖份攝取。

餡料:

蛋皮 2片 (切絲)
九王 50克(切絲)
大蔥 1條 (切絲)
紅蘿蔔 1/5個(切絲)
三文魚 3片 (切絲)
青瓜 半條 (切絲)
豆芽 50克
雜香草 少許
韮菜 3條

使用新鮮肉類，代替加工肉類，避免攝取不必要的鈉及食物添加劑。

運用香草及天然食物味道，減少糖及鹽份攝取。

烹調方法

1. 麵粉篩後，分成三份。
2. 將其中一份麵粉，加入熱水及雞蛋，搓成黃色麵粉糰。
3. 把其餘兩份麵粉，分別加入草梅汁及波菜汁，製成紅色麵粉皮及綠色麵粉糰。
4. 用木棍將麵粉糰擴開成圓形，待用。
5. 把雞蛋打勻，煎成蛋皮切絲。
6. 將餡料洗淨後切絲，並放進鍋中炒至熟，然後混合，待用。
7. 把圓形粉皮放進鍋中烤，至金黃色。
8. 將餡料放入粉皮上，包在一起，再用蘿蔔束起即成。



(1)

處理食材前必須清潔雙手及戴上圍裙，避免污染食材。

生及熟食物要分開處理。

炒食物時使用易潔鑊，可減少使用油份量，避免。

烤粉皮時，要使用慢火，耐心地將粉皮烤熟，避免燒黑，因燒焦食容易致癌。

清新三色竹筒



材料:

五穀米	半杯
椰汁	50毫升
清水	150毫升
牛油果	半個
牛肉	100克
新鮮粟米粒	$\frac{1}{4}$ 碗
蛋	1隻
竹筒	1條
麻繩	1條
棉布	1塊

選用五穀米較白米佳，提供較佳碳水化學物、維生素及礦物質。

牛油果是蔬菜水果中最含豐富維生素的，維生素E是超級強的抗氧化物，能延緩衰老，令皮膚、頭髮、指甲健康漂亮。

新鮮粟米粒為讓菜式提供天然甜味道(天然糖份)，便何增加食用纖維。

調味料:

海鹽	$\frac{1}{4}$ 茶匙(約500毫克鈉)
----	---------------------------

烹調方法

1. 已浸五穀米，加椰汁及水，然後放入已清洗竹筒內。
2. 用棉布包起竹筒頂部，再用麻繩綁好，放入鍋內蒸20分鐘。
3. 牛油果及牛肉切粒。
4. 先將牛肉炒熟後，加牛油果、粟米及蛋。
5. 取出飯，把所有已切材料鋪上，再蒸五分鐘，美味竹筒飯便完成

徹底煮熟食物如豬肉、雞肉及牛肉。

五穀米包括有蕎麥、燕麥、黑糯米、薏仁、芡實、糙米、小米等雜糧所組成，因為包含了大多數穀類的營養素，營養一定比單一雜糧來得均衡。

除了事先以清水浸泡約3小時外，還要多加一半的水，也就是1杯五穀米對1.5杯清水，如此才容易將五穀米煮熟。

用竹筒蒸飯，可讓米吸收竹的清香，讓食物更香。

牛油果要最後加入同炒，才能保持牛油果內維生素，同時保留牛油果質感。



如何減鹽減糖又保持食物的美味

小煮意1:

使用新鮮天然蔬果汁製作，代替人造色素，提供天然色彩、鮮味及天然糖份，減少加工糖份攝取



小煮意2:

使用新鮮肉類，代替加工肉類如火腿、腸仔及煙肉等，避免攝取不必要的鈉及食物添加劑。



小煮意3:

運用香草及天然食物味道如粟米及牛油果，減少糖及鹽份攝取。若要使用醬料，要留意食物標籤，糖、鹽及脂肪的成份。

如何減鹽減糖又保持食物的美味

小煮意4

運用香草及天然食物味道，減少糖及鹽份攝取。



小煮意5:

選用五穀米較白米佳，提供較佳碳水化學物、維生素及礦物質。五穀米包括有蕎麥、燕麥、黑糯米、薏仁、芡實、糙米、小米等雜糧所組成，因為包含了大多數穀類的營養素，營養一定比單一雜糧來得均衡。

小煮意6:

牛油果及新鮮粟米粒，能讓菜式提供天然甜味道(天然糖份)，便何增加食用纖維。蔬菜及水果中含豐富維生素的，增強。

◦

使用醬料高鈉及高糖不容忽視

在食譜設計，盡量使用天然材料增加味道，例如香草、蔬果汁（草莓及菠菜汁）、粟米及牛油果等，應該避免使用預製醬料。市場上有多款不同的預製醬料，例如海鮮醬、蠔油，鮑魚汁及雞汁等，但含有糖及鈉較高，攝取過多，會影響身體健康。

高鈉的問題：（每日攝取不多於2,000毫克的鈉）

攝取高份量的鈉是否導致高血壓 (hypertension)的原因，但是吸取高份量的鈉與高血壓通常會同時出現。如果高血壓已經存在，吸取高份量的鈉可能會讓情況惡化。高血壓是一種與心臟病及腎病有關的健康問題。

高糖的問題：（應攝取低於50克的游離糖，分量約10平茶匙糖）

別以為長期攝取過多糖分就會引致糖尿病，註冊營養師余思行解釋，糖尿病的成因並非單一由吃得多糖引致，其實還和遺傳及不良飲食習慣有關，不過要注意的是，高糖飲食會引致肥胖，患上二型糖尿病的風險會大增。

使用醬料高鈉及高糖不容忽視

慎防高鈉調味料



1 雞粉

鈉含量最高產品：
壽桃鮑魚雞粉
21,600毫克*

鈉含量最低產品：
御品皇雞粉
12,378毫克*



3 雞汁

鈉含量最高產品：
史雲生調味雞汁
8,181毫克*

鈉含量最低產品：
家樂牌鮮味雞汁
7,210毫克*



2 魚露

鈉含量最高產品：
鳳球嘜魚露
11,975毫克*

鈉含量最低產品：
富國白飯魚魚露
6,780毫克*



4 老抽

鈉含量最高產品：
御品皇金標老抽
9,758毫克*

鈉含量最低產品：
李錦記特級老抽
4,140毫克*

排位	調味料種類	鈉含量最高產品	鈉含量(毫克)*	鈉含量最低產品	鈉含量(毫克)*
5	生抽及醬油	美味棧古法頭抽	8,390	金蘭高級生抽	6,200
6	蒸魚豉油	金御膳蒸魚頭抽	7,245	同珍蒸魚豉油	5,602
7	甜豉油#	淘大煲仔飯豉油	5,940	金御膳甜豉油	4,068
8	減鹽醬油	李錦記減鹽生抽	4,000	萬字減鹽醬油	3,064

* 鈉含量以每100克/毫升計算

甜豉油雖然鈉含量相對少，但糖份高，淘大煲仔飯豉油一枝含糖量相等於23粒方糖，金御膳甜豉油更含近27粒方糖

註：按該款調味料平均鈉含量，由最高至低排序

資料來源：消委會《選擇》月刊

使用醬料高鈉及高糖不容忽視

要食得健康，可參考以下建議：

應先了解自己使用調味料的習慣和不同調味料的鈉和糖分量，隨後訂定計劃，改善膳食習慣，減少攝取鈉及糖；

1. 採用天然食材，如香草、黑胡椒、薑、蔥及蒜等；
2. 細閱營養標籤，選購鈉及糖含量較低的調味醬料；
3. 食用盆菜和蘿蔔糕等賀年食品時，先行試味，才決定是否額外再加入調味料；
4. 避免食用高鈉高糖的調味料及食物，或將食物與人分享，減少進食分量；
5. 適量地進食含豐富鉀的食物，例如番薯、香蕉及乳酪等，有助身體排走過多的鈉。

親友評賞

麵粉皮材料：

飯有淡淡竹香，加上牛油果及粟米清甜，配搭佳。

食物以天然材料，不加預製漿料，能感受食物天然味道，很清新健康。

三色粉皮色彩吸引，粉皮亦有蔬果味道，很好。

粉皮內材料配搭很好，三文魚配合其他材料佳。

以竹作器皿很清新又美觀，令人感覺處身大自然。

