小營廚
減鹽減糖好煮意

參賽者：梁靖悅，黃曉彤，楊善雯

食譜名稱：

南瓜藜麥釀蝦球

牛蒡雞肉卷

南瓜藜麥釀蝦球

主材料：

蔥粒，紅蘿蔔粒, 蒜茸各一茶匙

增加天然蔬菜粒，不需再加糖調味

蝦仁 200克

蝦營養極爲豐富，含蛋白質高達40%以上,還含有豐富的胡蘿蔔素、鉀、碘、鎂、磷等礦物質及維生素A

而且選用新鮮食材，符合低碳低鈉的飲食原則

蛋白 1湯匙

藜麥 30克

藜麥不含膽固醇及麩質，更是低鈉（只有小麥的八分一）、低脂、低熱量,亦含豐富蛋白質，有齊人體九種必需氨基酸，尤其含有植物中缺乏的賴氨酸，豐富礦物質，例如鈣、鎂、磷、鉀、鐵、鋅，比小麥還要高

南瓜 50克

南瓜味道甘甜，含有豐富的糖類、澱粉及維生素A，有養肝明目的作用，可治療近視、眼乾燥和治療夜盲症。

調味料：

鹽1/8 茶匙

只需1/8茶匙鹽就能帶出蝦的鮮味，減少鈉的吸收

胡椒粉 少許

南瓜汁：

南瓜肉 150 克

鮮牛奶 150 毫升

鹽1/8 茶匙

胡椒粉 少許

粟粉 2 茶匙

牛奶含豐富蛋白質和鈣質，以牛奶代替水份，更具營養

用少許鹽來突出食材的鮮味

我們每日亦應吃少於一茶匙的鹽(約2000毫克鈉)，1/8茶匙只含有約２５０毫克鈉，在推算下在這三人份量的南瓜藜麥釀蝦球當中，每人只吃到83毫克鈉！

烹調過程

去片~

處理食材前必須清潔雙手

1. 蝦仁用鹽洗擦後沖水洗淨, 用廚房紙抹乾水份
2. 把蝦仁剁爛成蝦膠， 加入蔥粒，紅蘿蔔粒及蒜蓉, 蛋白,鹽及胡椒粉拌勻後分成五等份備用
3. 用水把藜麥煮熟， 隔乾水份
4. 南瓜切成方塊後，蒸約5分鐘，拌入藜麥，用蝦膠包裹著，再隔水蒸8分鐘
5. 南瓜切片加入牛奶煮至軟身，落鹽和胡椒粉 , 放進攪拌機打成泥，過篩，煮滾後淋在蝦球上

無論買生或者熟的食物都要向信譽良好、食物來源可靠的店舖購買。切勿光顧無牌小販。

處理生和熟的食物要使用不同刀和砧板，以免互相污染。

徹底煮熟食物，確保食物每一部分(包括食物的中心)均須煮熟至最少達攝氏75度。

牛蒡雞肉卷

主材料：

雞髀肉 一塊

菠菜葉 30克

甘筍 30克

牛蒡 30克

芝士碎 20克

調味料：

鹽 1/8 茶匙

蜜糖 1/2 茶匙

粟粉 1/2 茶匙

香草 1/4 茶匙

盡量減少使用加工肉類，避免攝取不必要的鹽和糖

而且雞髀肉含有鐵、鋅、核黃素、維他命B1、B6與B12,脂肪含量也比紅肉少。

菠菜葉和甘筍味道清新，為雞肉卷增添色彩

而牛蒡則能增添雞肉卷的口感,具有治療糖尿病、高血壓、高血脂、抗癌等作用。可降血糖、降血壓、血脂、治療失眠，提高人體免疫力

用天然蜜糖代替加工白砂糖，更能符合健康飲食原則

使用香草調味，避免吸收高鹽高糖的醬料

菠菜汁：

菠菜 100克

洋蔥 30克

粟粉 1茶匙

水 75毫升

鹽 1/8 茶匙

運用天然食材：菠菜及洋蔥， 來做芡汁避免使用含高鹽高糖之醬料

菠菜中亦含有豐富的胡蘿蔔素、維生素C、鈣、磷及一定量的鐵、維生素E等有益成份，能供給人體多種營養物質。

烹調過程

刀和砧板用過後，應用熱水和洗潔精洗淨。

1. 雞肉切成薄片加入調味料
2. 蔬菜用水烩一會， 隔水瀝乾水份
3. 雞肉上放上各種蔬菜芝士後，捲起並用綿繩紮好， 隔水蒸10分鐘， 再用油煎至表面金黃， 切片上碟
4. 用攪拌機將蔬菜料打成汁，隔渣後加入粟粉及水煮滾， 淋在雞卷上即成

肉類和蔬菜要揀新鮮的：肉類要肉色鮮紅有光澤和有彈性。蔬菜要顏色翠綠，菜葉沒有腐爛。

確保烹調的食物徹底煮熟。煮熟的肉類外觀不應有血，切開時肉汁清澈，沒有呈紅色。

去片~

如何減鹽減糖又保持食的美味？

小煮意 1 ：使用新鮮肉類 : 雞肉和蝦肉 , 避免使用加工肉，減少鈉的吸收

- 本食譜沒有選用加工肉 , 例如腸仔 , 火腿等 , 所以不會吸收過多的鈉
- 而且蝦肉,雞肉是白肉,營養價值亦較高

小煮意 2 ：使用天然蔬菜做配菜和汁料 , 避免使用現成的醬汁 , 既可帶出食物的鮮甜，亦可減少吸收鹽和糖

- 自製的芡汁又能控制鹽和糖的份量
- 能保存其鮮味,既健康又美味

高鈉高糖的健康問題

1 . 鹽是日常飲食中最常見的含鈉量調味品之一，其在日常飲食扮演了很重要的角色，不論是烹調或食物加工（例如：醃製等），都少不了鹽。不過，攝入太多的鹽，卻會影響健康，許多研究報告顯示，高血壓、動脈硬化、冠狀動脈心臟病、中風，甚至是胃癌，都和鹽吃得太多有關。

2 . 現代人過於喜愛重口味，導致吃入過量的鹽，而使體內的鈉離子過多，因此在體內吸附大量的水份，導致血管內體液的增加，進而造成浮腫、水腫、血液量上升、血壓的升高、心臟負荷的加重以及腎臟水份排泄的困難，同時，體內鈉太多也會造成鉀的流失而引起鉀的不足，當體內的鉀不夠時，容易產生四肢無力、食慾不振、嘔吐、全身倦怠，甚至還會造成心律不整等的心臟疾病。因此，有高血壓、心臟病或腎臟功能較差的人，鹽（鈉）的攝取量應該要妥善控制。

親友評賞：南瓜藜麥釀蝦球

1. 蝦球中包了藜麥及南瓜的做法有創意而且健康
2. 蝦球有彈牙又有口感,配上南瓜汁後甜甜的很好吃
3. 蝦球,藜麥和南瓜這個配搭很少有,十分新鮮感
4. 蝦球蝦味濃郁之餘帶出了南瓜的甜味,好吃！
5. 南瓜汁和蝦球的配搭令我十分驚喜

親友評賞：牛蒡雞肉卷

1. 雞卷中有牛蒡,很新鮮的配搭,十分好吃！
2. 雞肉嫩滑,配合清新的菠菜汁,讚！
3. 雞卷中有芝士很驚喜,造到流心的效果,非常不錯!
4. 雞卷很香,加了芝士的味道一流!
5. 雞卷中的牛蒡和紅蘿蔔煮得剛剛好,不會過烩,很不錯!

~ Thank you for watching ~

By SKH Lam Woo Memorial Secondary School

(梁靖悅 , 黃曉彤 , 楊善雯)