

紅色框為  
必要原素

# 小營厨

## 減鹽減糖好煮意

1

食譜名稱: 少鹽少糖番茄意粉

參賽者:

2

餸菜圖片

# 少鹽少糖番茄意粉(800克)

## 主材料：

意大利麵 3人份量 (400克)  
牛番茄 3 個  
洋蔥 半 個  
紅甜椒 1 個  
大蒜 半小顆  
蘑菇 4-5朵  
新鮮豬肉 250克  
橄欖油 適量

3a

一般人因為方便而會選擇使用意粉醬當調味或材料，但其實不少意粉醬糖鈉含量亦不低，同時也很容易使用過量而攝取太多鹽糖

→用新鮮番茄，而加入紅甜椒和洋蔥亦是替代糖以中和酸的感覺

應盡量減少使用加工肉類，  
避免攝取不必要的鈉 (包括  
含鈉食物添加劑)和糖

## 調味料：

九層塔 1株  
月桂葉 2塊  
百里香 1株  
黑椒 適量  
紅椒 適量  
鹽 1/4茶匙 (約500毫克鈉)

3b

運用香草調味，也可以在市場上購買混合香草，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)，1/4茶匙含有約500毫克鈉，在推算下在這三人份量(800克)的少鹽少糖番茄意粉當中，每人約吃到166毫克鈉。而每100克的番茄意粉亦只含62.5毫克的鈉！

# 烹調過程

4

3個相關的  
食物安全貼士

1. 水滾後把意粉煮於7分鐘後撈起備用，豬肉切丁備用
2. 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
3. 洋蔥、紅甜椒切丁洗淨備用，蘑菇洗淨切片備用
4. 九層塔、月桂葉、百里香切碎備用
5. 取一鍋子，放入蕃茄丁、紅甜椒，小火燉煮成蕃茄醬，再加入香料、鹽和蘑菇，熄火待用
6. 再取一鍋子倒上少許橄欖油之後，先爆香洋蔥再加入豬肉拌炒，香味足夠後加入蕃茄醬中
7. 開火並加入意粉快炒，撒上黑椒即可上碟

✓ 用不同的用具，分開處理生的食物和經煮熟或即食食物

✓ 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。

✓ 處理食材前必須清潔雙手！

5

# 用預製意粉醬可能進食過多鈉和糖

每日攝入上限 (按2000千卡膳食計算)

- 鈉：2000毫克 鈉
- 糖：50克 糖

意粉醬使用份量可能會較難拿捏準確

- 市面上有不少意粉醬糖鈉含量亦不低，在使用時很少去量度使用份量而不小心使用太多，攝取過多的鹽糖！

## 高鈉高糖的健康問題

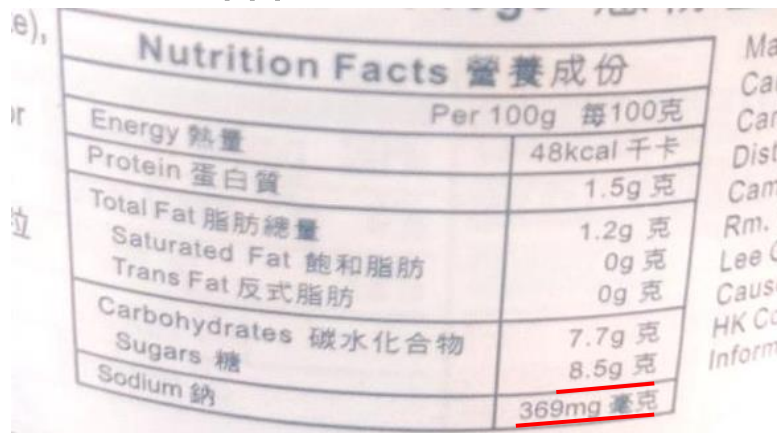
1. 鈉攝取太多，都會引致**血壓升高**，而高血壓是心血管系統疾病、中風和冠心病等多種非傳染性疾病的重要風險因素，**減少鈉的攝取量都能達到降低血壓的效果**，這對健康大有好處，所以減鹽減糖實為必然之舉！
2. **遊離糖**，即人為添加，以及蜂蜜、糖漿和果汁裡的天然糖分，這會增加蛀牙的風險、可能導致**超重和肥胖**，意粉醬中**添加糖**的含量不容忽視，更加需要避免經常食用！

6

2個相關健康  
訊息

活用營養標籤3部曲

[http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/multimedia/multimedia\\_public\\_files/NL\\_3\\_steps\\_guide.pdf](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_public_files/NL_3_steps_guide.pdf)



Nutrition Facts 營養成份	
Per 100g 每100克	
Energy 熱量	48kcal 千卡
Protein 蛋白質	1.5g 克
Total Fat 脂肪總量	1.2g 克
Saturated Fat 飽和脂肪	0g 克
Trans Fat 反式脂肪	0g 克
Carbohydrates 碳水化合物	7.7g 克
Sugars 糖	8.5g 克
Sodium 鈉	369mg 毫克

意粉醬

你真的會量過份量，才使用嗎？還是隨意添加份量？

以圖中意粉醬作為例子  
每100克有8.5克糖和369毫克鈉

如果按照建議比例3:2用150克做一人分量(100g)意粉，便有12.75克糖和553.5毫克鈉，已經佔糖和鈉每日攝入上限的1/4！

一般建議食譜下若加上其他常用配料如加工肉類、芝士等，糖和鈉的攝入量更會大大增加！

# 如何減鹽減糖又保持食的美味？

7

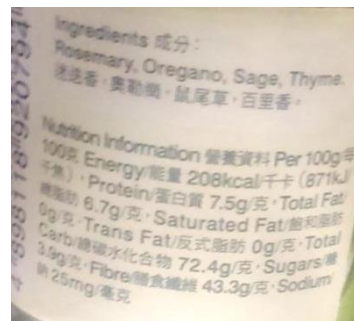
重點！

## 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。
- 而加入紅甜椒和洋蔥亦是替代了添加額外的糖以中和酸的感覺。

## 小煮意 2：使用混合香草增加風味以減少鹽和其他調味的使用！

- 香草在市場上亦頗易找到，而香草有助食物增添香味和吸引力，而黑椒和紅椒則是為了加入辛辣的層次，刺激食欲。
  - 市場上購買混合香草亦不失為一個方便的選擇，不過購買時要小心留意食物標籤上鹽糖的份量，做個精明的消費者！
- ◆ 總結而言，食物的味道並不只有使用鹽糖才可達到，只要多花點心思，去了解食材特性，味道不但可更豐富，更能食得更健康！



意式混合香草

糖含量 3.9g/100g  
鈉含量 25mg/100g

低鹽低糖又方便！

8

## 親友評賞

1. 番茄的鮮味突出，加入紅甜椒和洋蔥的令味道更清新，  
不會太酸
2. 香料能使番茄意粉香口，不用額外加配料，我覺得不  
用太多鹽糖亦夠味
3. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
4. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
5. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX