

健康調味法



每當談到食物、營養、烹調、健康之類的話題，就覺得需要以嚴肅以態度去談、去寫，才有點「學問」似地。但是談遍了這些經過研究探討之正經題目之後，大伙兒去餐廳吃一頓，或各自回家享受豐餐美食，卻才能真正有一種輕鬆愉快、樂趣人生的感覺。

這兩種感覺之間，究竟是什麼東西在維繫著呢？我不由自主地思考著。當然，先有認知，後有行為。因此，講營養，必須講食物，因為我們吃的是食物，吃了食物當然就使食物中的營養素進到身體內。但是我們吃食物必須先要有食慾。而引起食慾的原因不外是身體的需要與食物本身的吸引力。

味蕾告訴你用量

大多數的食物都要經過適當

的烹調（烹煮、調理）。而食物的烹調訣竅，有70%在於調味料的運用與其巧妙的搭配。如果在任何一道菜餚中，把所用的調味料取出，那將是一道淡而無味，不吸引人的食物。

餐廳中一些典型的西菜之所以不及中菜，其最大差別，就是在烹調方法不同。那一些西菜的佐料，是在餐桌上任由食用的人自己加入菜餚中；中菜的調味料，則經過擁有專門技術的廚師，

憑其專業知識、經驗而取捨，故菜餚的色澤、香味及美感就有所不同。

而西餐中最可取最有名的沙拉，主要也在那調味的醬料、醬汁。同樣地，應用在家庭式的食物烹調，也會因烹調者運用調味料之技巧如何，而產生各不相同的家庭餐飲。由此可知，調味料在我們日常飲食占有極重要的角色。

然而，「餐廳菜」、「廚師菜」似乎隱含著「重口味」的意思。相反地，某些家庭烹調所標榜的「不用味精」、「低鹽」、「低油」是否就代表一種健康的烹調法呢？答案是否定的。因為只要「適量」，這些調味料可以好好地利用在烹調一頓佳餚中。

至於什麼是「適量」呢？很簡單，正常的口味，就有防止這些調味料過度使用或不足的作用，因此，我們可以說，舌頭上的味蕾，通常會告訴我們「適量」是多少。

每人每天3/5小匙鹽

事實上，人們不知如何用這些調味料才安心，對於已有高血壓的人而言，過多的鈉，會使其血壓更升高。又有發現凡生產食

各類調味品與食鹽鈉含量的換算表

1茶匙鹽 (2000毫克鈉)	=2湯匙醬油 =5茶匙味精
1公克鹽 (400毫克鈉)	=6毫升醬油(1 ¹ / ₅ 茶匙醬油) =3公克味精(1茶匙味精) =5毫升烏醋(1茶匙烏醋) =12毫升蕃茄醬(2 ¹ / ₂ 茶匙蕃茄醬)