

健康調味法

講 營養，必須講食物，因為我們吃的是食物，吃了食物當然就能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，而引起食慾的因素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。

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 毫升番茄醬 (2 1/2 茶匙番茄醬)

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、經驗的取捨，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上，也會因烹調者運用調味料之巧妙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中占有極重要的角色。

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

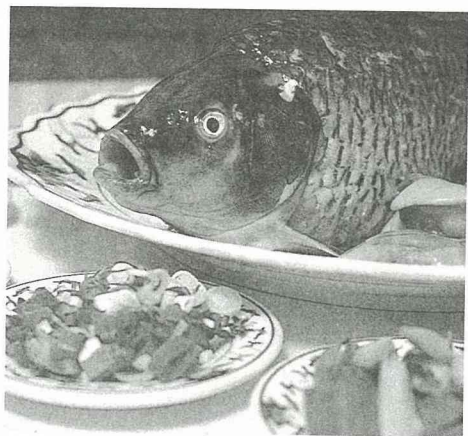


食鹽多的地方，罹患高血壓與腦疾而終者較多。而許多難以治療之高血壓患者，若於飲食中嚴格限鈉於2.5公克的調味鹽（約1.2公克的鈉）時，血壓即下降。

由這些事實，讓我們知道，「適量」的口味是很重要的。由於我們的飲食中，天然食物的本身就含有總鈉量來源的30%，另外加工的食物也會提供40%的來源，因此，調味的鈉鹽約占30%，如果以每人每日正常地使用調味料，折含量約3/5茶匙的鹽就已經夠了。

用味精要看食物量

至於味精，一種以糖蜜而發酵的調味料，亦可適量地用於烹調中，理由是：



在一些動物性食品中，所含蛋白質內之麩胺酸（Glutamin）即為味精之成分，這些食物本身有鮮味，如奶、肉、乳酪、母乳中都含有。另外，一些植物性的食品，如香菇、番茄、豆類亦含有一些游離狀態之麩胺酸（即麩酸一鈉）。

根據研究發現，調味時以食物重量約0.2～0.8%來使用味精，鮮味效果最好，對家庭或廚師來說，大約半斤的肉或4～6人份的蔬菜約可加1/3茶匙（小匙）的味精，但是因為每一個人對味精喜愛的程度不同，所以每個人的味覺亦可告知多少為適量。

先加鹽再加味精

在天然飲食中鼓勵吃全穀類、蔬菜類的食物，由於大部分的蔬菜幾乎不含什麼蛋白質（極少量），所以麩胺酸含量也低，故炒青菜時，除了用對了爆香的蔥、薑、蒜頭之外，也可以加一點味精、鹽來調味。不過使用的次序，根據經驗，以先加鹽，在熄火前加味精最有味道。 圖

關懷・效率・創新・穩健



臺灣銀行信用卡

耀眼登場



臺灣銀行
BANK OF TAIWAN

穩健經營、無與倫比

台灣銀行成立多年，最值得您的信賴，走遍各地，處處倍受肯定。

靈活理財、倍享尊榮

最低合理循環利息及彈性的繳款方式，讓您付款輕鬆。

全球通行、彰顯非凡

無論您在任何地點消費，最後皆以新台幣結付，免結匯，免換幣，出國輕輕鬆鬆。

掛失處理、安心無慮

卡片掛失一通電話，萬無一失。