



烹調時，使用辛香料及藥草可以增加美味。

## 如何使食物變美味？

文／洪建德

本刊特約健康顧問  
陽明醫院新陳代謝科主任

許多醫師和營養師沒下過廚房，病人衛教時，會使得病人不知所措，比如減少用油時，卻減少病人的食慾來源。那怎麼做菜呢？以煮魚來談，有些人吃了煮魚或蒸魚，會覺得很噁心，因為年輕時沒有吃魚的習慣，對這樣的病人你要求低油質健康的魚類吃法，是相當為難病人的。

### 烹調有技巧

其實，可以用烤魚的方式來增加病人的食慾。在瓦斯爐上架一個不銹鋼的架子，這架子能夠使魚與爐火之間保持適當的距離，及保持適當的溫度。上面再加一片鐵片，有一點像烤箱的感覺，會更加均勻，或者用烤箱來烤也可以。如怕麻煩怕髒時，可用鋁箔紙包著來烤，這時要加適當的香料草(herbs)。魚經過烤之後，會變成很香，而且它的滋味會比較強，因為沒有被水稀釋。

第一型糖尿病人會比正常人更不容易吃到甜味、苦味與酸味，尤其是年紀越來越大，會有一些不好的味道，覺得口有苦苦的怪味，在嘴中揮

之不去，因此會改變吃東西的習慣。為了避免吃某種食物，卻造成營養不良的原因。

還有口臭讓有些人會覺得肉變不好吃了，有些人則覺得所有的東西都不夠甜，不夠鹹。可是增加糖或增加鹽，就變成不適合糖尿病的食物，這時候有什麼樣的方法來改善呢？根據科學家的研究：

1. 食物中有更多變化時，會使得食物更好吃，比如雞肉、牡蠣、魚、瘦的絞肉，豆類以及豆腐輪流更換。
2. 去看牙科醫生，是不是有牙齒、義齒的問題，使得口腔變臭、變苦、變味。
3. 在刷牙的時除了刷牙齒之外，還要刷牙齦，牙根與臉頰內部，把一些新陳代謝過後的食物及身體的廢物刷掉。
4. 假如覺得豬肉不好吃，可以改吃雞肉、火雞肉，及各種海鮮；烤肉雖然發現有些致癌的問題，但對老人家是不必考慮的，因為他們的年齡也大了。烤魚、肉要注意的是烘烤時

油質掉到炭火中，炭火把這些油質中的蛋白質及脂肪燒出一些含癌物質，經過煙附著在肉及魚上，因此減少這樣的一項暴露，就能夠達成健康的烤肉方法。

5. 多吃各種新鮮的水果，會使身體的礦物質增加及有機酸在嘴巴中，造成各種有趣的味道，因此隨著季節，體驗各種不同的食物，應該是一個非常好的方法。
6. 增加一些辛香料及藥用草，來增加食物的香味以及口感。洋人的許多菜單都加了這些香料草(herbs)，在相對的東方的食物中，卻很少用這些藥草來製造治療性食物，西方的治療食物「無鹽食物」，就靠這些藥草，使得人們能夠知道鹹味、甜味，這是多麼奇妙的事。
7. 使用一些人工的醬料。用番茄的肉加上各式的藥草或蒜頭，增加很多的口感，製作醬料是使食慾增加的一個最好的方法。根據洋人的經驗，增加味道的一些香料，包括所有的辛香料、肉桂、丁香、薑、豆蔻。香料能夠增加鹹味的有九層塔、大蒜、蒔蘿、奧勒岡若(oregano)。

### 慎用乳製品

國人由於受到許多廠商與跟廠商有關的營養學家的影響，會開始注意多吃乳製品，卻常忽略乳製品含有高脂肪。最近健康知識增進，不過只知道「減少甜食」，卻喜歡吃較軟不甜的甜食如

蛋糕，這是一個致命的傷害，因為軟軟不甜的蛋糕，其實是添加了很多的脂肪。

再則是有關於雞蛋問題，通常膽固醇高的人要減少吃蛋黃，因此推薦只吃蛋白，偶爾吃蛋黃或即使吃蛋黃時，也選擇吃低膽固醇的蛋黃(這是雞在飼養的過程當中，使用藥物控制使膽固醇合成減少，另外有些是飼料裡面添加更多魚的成份)。

### 選擇新鮮植物

多攝食水果及蔬菜，且儘量選新鮮植物為主，而添加太多脂肪、鹽分的食物則要少吃。麵包與主食類之中，米飯是最好的選擇，假如以麵包為主食，應該要減少副食中脂肪的攝取量，以便平衡。在烘焙過程當中，添加很多脂肪的蛋糕類、派類、英國的馬丁麵包類、美國的比司吉類，以及其他含有非常高脂肪所炸成的奶酥、脆餅、一些用雞蛋所作成的麵條，麵包...等等，都不適合。

至於食用的油脂，還是以含非飽和脂肪酸較高的油脂為主，如玉米、橄欖、菜籽、胡麻、大豆、葵花、紅花子油等較適合。油狀的人造奶油，飽和脂肪酸含量高的一些動物性的，如豬油、奶油以及鮮奶油(人工所作成的飽和脂肪酸)，或是人工奶油，在室溫中呈白色較硬的一些棕櫚科油，以及其它的核仁油，則要減少攝取。

十二月特價書籍 有效期間：92年12月16日至93年1月16日

**1 園藝作物  
組織培養實用  
技術**  
定價：530元 優待價：420元



**2 精緻農業  
實用技術**  
定價：450元 優待價：360元



**3 瓜類栽培**  
定價：190元  
優待價：150元



**豐年叢書內容豐富實用** **豐年社**  
敬請讀者訂購利用 台北市溫州街14號  
(郵購另加掛號郵資60元) 郵撥帳號00059300財團法人豐年社洽詢電話：(02) 23628148分機30或31