

不加鹽，妙用香料為膳食增添美味！ - 適合於華裔社區

我們的身體需要一些鈉，但攝取過多的鈉對於我們的健康是有害的。鈉攝取過多會引致高血壓、心臟疾病、中風及腎臟疾病。

鈉是鹽的主要成分。所有類型的鹽，例如，餐桌食鹽或海鹽都有很高的鈉含量。

健康的成年人每天大約只需要1500毫克的鈉。這是 $\frac{3}{4}$ 茶匙鹽中的鈉含量。

在我們的飲食中減少鈉的方法之一是避免在烹調時加入鹽。有很多美味食材的組合可使食物不加鹽都美味可口。

如果您想在廚房裏做一次新的烹飪嘗試，您可以選擇以下圖表中的一種或多種食材來塗抹、灑，炒或添加到您最喜愛的菜餚中開始。如果您想按照食譜烹調，請參閱下面的食譜範例。每個人都喜歡不同的風味，以下就是一些讓你能著手開始嘗試的好創意。

您可以採用的步驟：

菜肴	美味食材	
牛肉	<ul style="list-style-type: none"> 生薑 芥末 大蒜粉 迷迭香(Rosemary) 咖喱 蒜頭 蔥 菠蘿 	<ul style="list-style-type: none"> 芒果 辣椒 甜青椒或紅椒 蘑菇 西洋芹 番茄 胡荽葉香菜(Cilantro) 芝麻油 醋
豬肉	<ul style="list-style-type: none"> 洋蔥 黑胡椒/白胡椒 蘋果 蒜頭 	<ul style="list-style-type: none"> 蔥 羅勒(Basil) 五香粉 八角

Ch: Spice Up Your Meals Without Salt! - Adapted for Chinese Communities

© 2013 加拿大營養師協會 (Dietitians of Canada)。版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

	<ul style="list-style-type: none"> 迷迭香 (Rosemary) 韭菜 生薑 	<ul style="list-style-type: none"> 芝麻油 辣椒 醋
家禽	<ul style="list-style-type: none"> 檸檬 檸檬香茅 羅勒 (Basil) 紅蔥頭 (Shallot) 蒜頭 蔥 芒果 菠蘿 	<ul style="list-style-type: none"> 黑胡椒/白胡椒 生薑 五香粉 八角 芝麻油 辣椒 醋 咖喱
魚	<ul style="list-style-type: none"> 檸檬 生薑 蒜頭 黑胡椒/白胡椒 羅勒 (Basil) 韭菜 	<ul style="list-style-type: none"> 蔥 歐芹/洋香菜 (Parsley) 咖喱 蒔蘿 (Dill) 檸檬香茅 辣椒
豆類/豆腐	<ul style="list-style-type: none"> 黑胡椒 洋蔥 蘑菇 紅洋蔥 花椒 蔥 韭蔥 	<ul style="list-style-type: none"> 大蒜歐芹/洋香菜 (Parsley) 生薑 蒜頭 香菇 黑木耳 辣椒 芝麻油
意大利麵	<ul style="list-style-type: none"> 牛至葉 (Oregano) 羅勒 (Basil) 	<ul style="list-style-type: none"> 蒜頭 青檸汁 (Lime juice)

Ch: Spice Up Your Meals Without Salt! - Adapted for Chinese Communities

© 2013 加拿大營養師協會 (Dietitians of Canada)。版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

	<ul style="list-style-type: none"> 歐芹/洋香菜(Parsley) 	<ul style="list-style-type: none"> 芝麻油 切成薄片或切碎的蔥或紅洋蔥
熟蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> 胡荽葉香菜 (Cilantro) 黑胡椒 蒜頭 	<ul style="list-style-type: none"> 生薑 香菇 辣椒
沙律	<ul style="list-style-type: none"> 特級初榨橄欖油 芥花籽油、紅花籽油、葡萄籽油、芝麻油 醋 檸檬汁 	<ul style="list-style-type: none"> 蘋果汁 新鮮的香草如薄荷、羅勒 (Basil)、胡荽葉香菜 (Cilantro) 切成薄片或切碎的大蔥或紅洋蔥 蒜頭
穀物（如糙米、湯麵、雲吞湯）	<p>用以下食材來為穀物菜肴增添風味：</p> <ul style="list-style-type: none"> 低鹽清雞湯 新鮮的番茄湯、番茄醬 (tomato paste) 花椒 辣椒 羅勒(Basil) 生薑 芝麻油 菠蘿 香菇 黑胡椒 醋 胡荽葉香菜(Cilantro) 洋蔥 	

Ch: Spice Up Your Meals Without Salt! - Adapted for Chinese Communities

© 2013 加拿大營養師協會 (Dietitians of Canada)。版權所有。在註明來源的情況下可複製或轉載全文。

本資料作為一項公共服務而提供，並且建議僅作為教育及參考資訊的目的而使用。以上資訊無意取代您從您的醫生處獲得的建議，或從註冊營養師處獲得的個別諮詢意見。

請嘗試以下無鹽但別具風味的食譜：

亞洲風味香醋汁 (Vinaigrette)

製作10人份量

2	根蔥，切碎	2
½ 杯	白米醋	125毫升
¼ 杯	無糖的蘋果汁	50毫升
2湯匙	芝麻油	25毫升
2湯匙	低鹽醬油	25毫升
1湯匙	薑蓉	15毫升
1茶匙	砂糖/白糖	5毫升

製作方法：

1. 在攪拌機內用高速將蔥、醋、蘋果汁、芝麻油、醬油、生薑和糖混合攪拌，直至均勻貼士：加到您喜愛的水果和蔬菜沙律上。

© 《簡單又美味可口的食物》(Simply Great Food)，加拿大營養師協會(Dietitians of Canada)，2007年。Robert Rose著。請瀏覽加拿大營養師協會網站：

www.dietitians.ca/Your-Health.aspx

香辣豆腐小炒

製作4人份量

材料：

5安士	噴霧裝蔬菜油	
¾ 杯	硬豆腐，切成細條	150克
1杯	西班牙洋蔥片	175毫升
1杯	西蘭花/椰菜	250毫升
1杯	小胡蘿蔔，切塊	250毫升
¾ 杯	甜豆，洗淨	175毫升
½ 杯	切絲紅椒	125毫升

½ 杯	蔬菜清湯或水	125毫升
¼ 杯	甜辣椒醬	50毫升
1茶匙	碎橙皮	5毫升
1湯匙	切碎的新鮮胡荽葉香菜（可自由選擇）	15毫升

製作方法：

1. 將炒鍋或大煎鍋加熱至中高熱度。噴灑噴霧裝蔬菜油。將豆腐兩面煎至金黃，然後從鍋中取出來並放在一旁。
2. 在炒鍋內放入洋蔥並炒1分鐘。加入西蘭花/椰菜、胡蘿蔔、甜豆、紅椒，再炒至嫩脆，約5分鐘。把豆腐重新放入鍋內，再與蔬菜清湯、辣椒醬和碎橙皮一起炒。加熱燒開。
3. 將炒好的菜放入盤子，撒上胡荽葉香菜。

© 《簡單又美味可口的食物》(Simply Great Food)，加拿大營養師協會(Dietitians of Canada)，2007年。Robert Rose著。請瀏覽加拿大營養師協會網站：
www.dietitians.ca/Your-Health.aspx

菠蘿菜飯

製作12人份量

材料：

2湯匙	蔬菜油	25毫升
1	瓣蒜頭，切碎	1
½ 杯	切碎的黃洋蔥	125毫升
½ 杯	切碎胡蘿蔔	125毫升
½ 杯	切丁紅椒	125毫升

1杯	熟糙米	750毫升
1杯	新鮮或罐頭菠蘿塊	250毫升
½ 杯	無鹽乾焗腰果片	125毫升
¼ 杯	小紅莓乾	50毫升
3湯匙	低鹽醬油	45毫升
1湯匙	砂糖	15毫升
½ 杯	已解凍的冷藏青豆	125毫升
1	根蔥，切碎	1
2湯匙	切碎的新鮮胡荽葉香菜	25毫升

製作方法：

1. 在耐熱煎鍋內用中火將油加熱。炒香蒜頭和洋蔥，直至變軟，約5分鐘。加入胡蘿蔔、紅椒，炒至微軟，約5分鐘。將米飯、菠蘿、腰果、小紅莓、醬油和糖放入炒拌均勻。
2. 將煎鍋放置進預熱的烤箱，烘烤30分鐘。從烤箱中取出，再拌入青豆。烤10分鐘，直到青豆變熱。
3. 倒入碗中後撒上蔥花和胡荽葉香菜。

© 《簡單又美味可口的食物》(Simply Great Food)，加拿大營養師協會(Dietitians of Canada)，2007年。Robert Rose著。請瀏覽加拿大營養師協會網站：
www.dietitians.ca/Your-Health.aspx



其他資訊來源

1. Ch: Healthy Eating Guidelines to Lower Sodium (Salt) Eating
<https://www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=J8XuWwI=&PreviewHandout=bA==>

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。

發佈：