



彰化郵局許可證  
彰化字第876號  
雜誌



彰化基督教醫院

中華郵政彰化雜誌第53號  
登記為雜誌交寄  
無法投遞時請退回



# 活力營養

季刊

## 80

期

中華民國一百零八年五月二十日



活力營養系講座~系列活動

色香味俱全  
(調味品)



活動日期 / 108/08/14 (三)

活動時間 / 上午 08:30~11:30

(快快來~早點來~不需報名)

活動內容 / 玩遊戲、學知識。參加就有小禮物!  
(限量150份)

活動地點 / 彰化基督教醫院總院1樓大廳 (服務台前)

發行人 | 陳穆寬院長 總編 | 陳美櫻副主任  
發行地 | 500 彰化市南校街 135 號 (營養部)  
網址 | <http://www2.cch.org.tw/d7600>

總校稿 | 晏傳娥 主編: 曾曉珊、江惠琴  
電話 | (04)7238595 分機 7188 號 (活力營養)  
E-mail: [d7600@cch.org.tw](mailto:d7600@cch.org.tw)

創刊日 民國九十一年一月十五日

# 目錄ontent

## 主題報導

04 “醬”樣吃剛剛好 彰化基督教醫院 陳宣霖營養師

06 美食最對味，調味小幫手 彰化基督教醫院 曾曉珊營養師

## 食話食說

08 餐桌上的白綠美人—青蔥 彰化基督教醫院 管易璇營養師

## 營養師上菜

10 咖哩優格鮮蔬雞 員林基督教醫院 呂羿樺營養師

12 鹽麴炒菇菇 員林基督教醫院 呂羿樺營養師

## 食在最 IN

13 每天薑一軍，抗癌又護心 南投基督教醫院 周孟穎營養師

## 營養你的生活

14 健康食力 嚴選醬料 彰化基督教醫院 蕭乃毓營養師

## 活力營養活動

16 彰化基督教醫院營養部—民國108年活力營養活動

## 編輯手札



台灣的美食地圖，從街邊小吃到精緻餐廳，多元化的飲食都少不了調味料的蹤影，新鮮的食材搭配上不同的調味料而賦予用餐者多樣化的味覺體驗，隨著消費者享受美食的同時也注重健康，本期季刊，營養師們除了介紹各式各樣的調味料給大家認識與應用，也希望能利用天然辛香料成為佳餚的魔法師，讓大家享受美食無負擔！



# “醬”樣吃剛剛好

彰化基督教醫院 陳宜霖 營養師

古人常說「開門七件事柴米油鹽醬醋茶」，可見醬料在日常生活有著重要的地位。要做出一道好料理，固然少不了好的調味，常見的醬料，包括醬油、醋、蕃茄醬和沙茶醬等，它們有提升食物風味及色澤、刺激味蕾和增加食慾的效果，但是過量攝取勢必會造成身體的負擔，尤其近幾年黑心食品的事件層出不窮，讓許多人人心惶惶。面對貨架上琳瑯滿目的各式醬料總是讓人愛不釋手，但這些醬料到底是怎麼製造的？隱藏在美味的背後，又有哪些不為人知的秘密？就讓我們看下去吧！

大家往往知道飲食要盡量少鹽少糖，所以可能煮菜時少放點鹽巴，或不吃甜食，但您有注意過醬料中鈉和糖的含量嗎？改天試著看看營養標示，保證您會大吃一驚。衛生福利部建議每人每天鈉建議攝取量為2400毫克(約為6克鹽)，一般每天攝取的天然食物約含300~500毫克的鈉(約1克鹽)，舉例來說今天中午想吃紅燒魚，而醬油每毫升約有50毫克的鈉，煮好的魚每100克就含有800~1200毫克的鈉，吃一餐可能鈉的攝取量就會超過每天建議量的一半，光聽是不是就感到害怕。這時就有人會說我都用薄鹽醬油、甜辣醬、烏醋或蕃茄醬，應該沒問題吧！但其實並不盡然，食品外包裝鈉含量標示用語的意義如下：無、不含、零表示固體(液體)每100公克(毫升) <5毫克的鈉。而低、少、薄、略含表示固體(液體)每100公克(毫升) ≤ 120毫克的鈉，吃起來不鹹的醬料，並不是沒有含鹽，甜辣醬、烏醋和蕃茄醬，每公克(毫升)分別含18毫克、15毫克和12毫克的鈉，所以學會看食品標示，並使用適量的醬料調味，既能吃的健康又美味。



精緻糖的攝取與很多代謝疾病有關，世界衛生組織(WHO)就建議精緻糖熱量不可超過每日總熱量攝取的5%為限，總攝取熱量若為2000大卡，換算糖量即不可超過25公克，很多人常常會忽略醬料中的糖，例如糖醋醬、番茄醬和甜辣醬每100克含37.5克、23.7克和23.1克的糖，市售糖醋里肌每100克可能就含有約20克的糖，其實對健康的危害是不容小覷的。此部份還未考慮到有些醬料甚至含有高比例的油脂或化學添加物(如：保色劑、著色劑或防腐劑)。另外，也經常加入修飾澱粉使成分保持均勻散布，增加醬料濃郁的口感和延長保存期，但只有熱量，沒有其他完整的營養價值，長期食用則會影響健康。

上述內容可能讓大家會對醬料會避之唯恐不及，其實平時多使用天然蔬果或辛香料提味，或自行製作天然醬料，舉例來說以白醋替代醬油、醬油膏等，再搭配薑汁來烹煮白肉或蔬菜就是一個不錯的選擇，若採用烏醋要注意鹽分是白醋的2倍。烹調時適量的調味，除了可增添食物香味，還能減少使用太多鹽或糖，且有些醬料中也含有豐富的營養素，對身體也是有益處的。在講究健康與美味並行的今日，醬料的選擇絕對也是馬虎不得！所以我們也需要了解如何選購安全的醬料，首先當食品標示中的食品添加物成分有太多看不懂的化學成分，則表愈不健康，而開封後香味濃郁刺鼻和色澤鮮艷，明顯與原本食材顏色不同的也要格外小心，最後盡量選擇值得信賴的通路或品牌，層層把關是遠離黑心食品的不二法則。



# 美食最對味，調味小幫手

彰化基督教醫院 曾曉珊 營養師

民以食為天，一日三餐，日常生活中不可或缺的就是飲食了！在準備一道菜色時，最重要的就是色、香、味都能夠完整的表現，而美味取決於食材本身新鮮度、烹調火候與時間，另外非常重要的就是調味料的使用了！許多調味料的使用也發現與健康有密切相關，你認識調味料嗎？而調味料又有哪些呢？

## 調味三寶 鹽、糖、醬油

鹽是最常見的調味料，每1克鹽含有400毫克鈉，每天鈉建議攝取量為2400毫克，長期外食的族群容易攝取過多的鈉，除了鹽、加工品、罐頭類本身含鈉量高的食物之外，飲食習慣總是離不開沾醬料或使用調味鹽(檸檬椒鹽、芥末椒鹽等)也要特別注意了！其中的含鈉量不容小覷，下次購買時不妨轉過包裝背面，注意看看營養標示中的含鈉量喔！

砂糖屬於精緻糖，烹調中有時為了避免過於“死鹹”，除了加鹽外，還會再另外添加糖，卻也額外攝取了精緻糖，對於需體重控制或飲食控制者，除了常見的飲料、糕點、零食外，對於鹹甜口味料理隱形的精緻糖來源也需特別注意。

醬油則是中式料理的靈魂之一，不論搭配何種菜色都非常的適合，市面上醬油也百百種，如何挑選好的醬油呢？釀造醬油主要指的是發酵(微生物分解)過程，需要漫長時間與大量人力去釀造，釀出的醬油味香而甘醇，所使用原料成分單純，挑選時可看看食品標示的內容是否添加了許多食品添加物呢？

## 咖啡好朋友—肉桂

新鮮的植物的種子、皮、果實、樹皮等乾燥後，則可做成辛香料，用來賦予食物更多不同風味，像是常見的肉桂，屬於樟科常綠喬木植物（肉桂樹）所取下的內層樹皮，具有特殊風味，常做為精油或磨粉做為調味使用，常見於咖啡、甜點中添加增加香氣，其中肉桂對經痛有緩解的效果，對於降血壓、抗凝血有益，肉桂主要

成分為肉桂醛和香豆素，其中香豆素若長期食用恐有肝腎毒素，若肝腎功能不佳者，應避免長期或大量食用。

**辛香類調味料** 八角、胡椒、肉桂、陳皮、薑黃、馬告、黑胡椒、番紅花

## 健康別裝“蒜”

天然食物中都帶有本身獨特的香味與口味，常見的蔥、薑、蒜、辣椒、香菜、九層塔等，都屬於生鮮類的調味料，對於年長者味覺退化、或是需要控制鹽分攝取者、執行飲食控制者可使用天然調味料取代日常醬料、調味鹽的攝取來達到更好的味覺感受且減輕身體的負擔。蒜頭中含有蒜素(Allicin)，研究顯示生蒜對於代謝症候群(包含腹部肥胖、血壓、三酸甘油酯、空腹血糖)是有幫助的，也有良好的殺菌效果，建議可將生蒜拍碎後，於起鍋前再加入，保留較多的營養素，另外發酵後被稱為「黑金」的黑蒜也具有很好的抗氧化力，對於冠心病患者的心臟功能是有好處的；新鮮蒜的選擇重點是挑選外型完整、蒜粒堅硬、飽滿者，整粒的蒜也可存放較久，一旦去皮後要盡快使用完畢。

**生鮮類調味料** 蔥、薑、蒜、辣椒、香菜、九層塔、檸檬、薄荷

## 混合新滋味

在各種不同卻又獨具風味的調味料之後，也藉由不同比例的組合使味覺更具層次，像是日式料理店中常見七味粉的身影，是由辣椒、芝麻、薑、陳皮、罌粟籽、山椒、紫蘇所組合，也隨著不同地區、店家而調整，常見使用於蕎麥麵、丼飯、燒烤等料理上，也可加於炒青菜與肉類料理中，因七味粉含有多種成分，所提供的味道層次也較豐富，對於平時飲食味覺較單一的鹹、甜、酸等來說，由辣椒帶來熱辣感，而後由山椒、芝麻、薑的香氣，若吃膩的平常的口味，下次不妨試試七味粉吧！

**混合類調味料** 咖哩粉、七味粉、義大利香料、五香粉、各式調味鹽

參考資料：

- 1.Effect of Raw Crushed Garlic (Allium sativum L.) on Components of Metabolic Syndrome. J Diet Suppl. 2018 Jul 4;15(4):499-506.
- 2.Black Garlic Improves Heart Function in Patients With Coronary Heart Disease by Improving Circulating Antioxidant Levels. Front. Physiol. 2018 Nov 01.
- 3.The effect of Cinnamon on primary dysmenorrhea: a randomized, double-blind clinical trial. Complementary therapies in clinical practice, 2018, 33, 56–60
- 4.Effect of short-term administration of cinnamon on blood pressure in patients with prediabetes and type 2 diabetes. Nutrition. 2013 Oct;29(10):1192-6.
- 5.<https://www.fooding.com.tw/article-content.php?aid=104463>.台灣好食材

# 餐桌上的白綠美人-青蔥

彰化基督教醫院 管易璇 營養師

青蔥（學名：Allium fistulosum）為蔥科，在東亞國家以及各處亞裔地區中，蔥常做為一種很普遍的香料調味品或蔬菜食用，在東方烹調中佔有重要的角色，是最古老的蔬菜之一，自古以來就是廚房重要的香料，許多可口的菜餚都少不了用蔥來添香，因而家家戶戶必備。

## 蔥葉能吃嗎

很多人喜歡吃蔥白，認為蔥葉沒有營養，就隨手丟棄了，其實蔥葉含有葉綠素、類胡蘿蔔素等蔥白中沒有的營養，對人體具有保健功效，不應輕易丟棄。而且，蔥綠內側的黏液中主要含多醣體及纖維素，具有提昇免疫力之功效。所以，煮菜時，不妨蔥白跟蔥綠一起吃，添色、添味、也添健康，千萬別浪費了它的營養價值。

## 蔥白蔥葉不分離 營養價更高

雖然青蔥營養價值高，但很多人會害怕蔥的味道，其實這種味道主要是由硫化物所造成，它負責扮演輔助代謝的角色，能夠鎮靜精神，安撫焦躁的情緒，同時還能夠提升B群的作用，最重要的是青蔥含有的硫化物和微量元素硒，會抑制胃裡的硝酸鹽變成致癌物亞硝酸鹽，達到預防癌症的效益，是蔥無可取代的營養素。除此之外，蔥的內側含有的多醣體，會與體內不正常細胞凝集，有抑制效果，可提升免疫力，而青蔥中也富含維生素C和β-胡蘿蔔素，亦具預防癌症的效果。但如想靠吃青蔥防癌，需達一定食用量，雖然可以因此多吃一些，但能防癌的蔬菜很多，因此均衡飲食、每日五蔬果也是相當重要的。



## 青蔥好處多 美味顧腸胃

很多人只把蔥當成調味的辛香料，其實青蔥的膳食纖維豐富，每100克青蔥含膳食纖維有3.5克，能促進腸道蠕動，預防便秘。青蔥亦含有大蒜辣素，可增加風味並增進食慾，除了料理時加入可讓料理看起來更美味，大蒜辣素在受熱之後，散發出的濃郁的香氣，具有刺激食慾的效果。在烹調含有蛋白質類的食物中加入蔥，不僅具有去除腥味的效果，也有助於蛋白質的分解，提高蛋白質的被吸收率。

## 青蔥小百科

主要產地：宜蘭、彰化、桃園、新竹、台中、雲林等地

盛產季節：全年皆產；盛產期為11~4月

適合對象：老少皆宜

## 營養小尖兵-青蔥

營養小尖兵-青蔥					
熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	維生素C (mg)
22kcal	1.5g	0.3g	4.2g	2.5g	11.2mg
維生素A RE(μg)	鈉 (mg)	磷 (mg)	鉀 (mg)	鐵 (mg)	鎂 (mg)
103.7 μg	1mg	17mg	114mg	0.4mg	13mg

## 挑選新鮮貨

『蔥白飽滿，蔥綠青直』

選購蔥白飽滿有光澤；蔥綠的部份顏色濃綠筆直，沒有變黃或爛葉的情形。

參考資料：

- 1.台灣地區食品營養成分資料庫 - 衛生福利部食品藥物管理署
- 2.董淑芬:台灣嚴選蔬果108味
- 3.財團法人台灣癌症基金會
- 4.行政院農業委員會

## 咖哩優格鮮蔬雞

員林基督教醫院 呂羿樺 營養師

咖哩，被譽為印度的黃金，印度人視其為治百病的珍寶。咖哩真的有這麼神奇嗎？每一家的咖哩配方都有著不能說的秘密，但主要的成份不外乎薑黃、黑胡椒、茴香、肉桂，這些調味料依不同比例混合呈現出獨特的風味。



其中薑黃成分有提高抗氧化能力、降膽固醇、促進腦內血流量進而預防阿茲海默症的特點，更有研究指出每天食用薑黃素80mg即能達到降低三酸甘油酯與提高抗氧化力。另外，黑胡椒與油脂能促進薑黃素吸收，本篇料理，添加了黑胡椒當醃料、以優格取代常見的椰奶，讓我們捨棄高油高熱量的“鹹酥雞”，一起動手做低脂抗氧化的“鮮蔬雞”吧！

### 動手做做看－咖哩優格鮮蔬雞

#### 材 料

去骨雞腿排1片(175g)、咖哩粉20g、黑胡椒、鹽少許、低脂無糖優格30g、紅甜椒 60克、黃甜椒 60克

#### 作 法

- 1.雞腿排切丁，加入少許黑胡椒、鹽均勻搓揉。
- 2.加入優格與咖哩粉當醃料，放置冰箱冷藏一夜。
- 3.第二天，將雞腿排放入烤箱，200°C烤10分鐘後，翻面再烤10分鐘。
- 4.甜椒洗淨、去籽切塊後放入烤箱，200°C烤5分鐘。
- 5.雞腿排與甜椒烤好擺盤後，即可上桌。

#### 營養成分分析(1人份)

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	薑黃素 (mg)
176.5kcal	22.7g	4.8g	11.7g	4.8g	110mg

#### 小叮嚀:

- 1.本食譜以「烤」取代「煎」的方式，以減少烹調用油的熱量，使家人吃得更健康！而烤過的甜椒會散發天然的甜味，不需額外加調味料就很好吃了喔！
- 2.咖哩塊雖然方便料理，但額外加入了麵粉、油、糖，市售包裝一小塊(20g)即高達100大卡，建議烹調時以咖哩粉料理，以免攝取多餘熱量。
- 3.咖哩屬於刺激性調味料，胃潰瘍、胃炎，或需溫和飲食的患者應避免食用。



## 鹽麴炒菇菇

員林基督教醫院 呂羿樺 營養師

接下來讓我們揭開萬能調味料 - 「鹽麴」的神秘面紗吧！鹽麴為鹽加入米麴、酒精發酵而成的調味料，其鹹度較食鹽低、味道更溫和，且經發酵後含有豐富的益生菌，可使腸道內的好菌增加、維持腸道健康；以鹽麴烹調，就像是加入鹽、酒、糖後的口感，集結鹹、甘、甜於一身，不須加過多的調味料，就能吃出食材的原味、並保留原有的營養價值。像是以少量鹽麴拌蔬菜，冷藏後即可成為爽口的漬物；或藉由鹽麴發酵後富含酵素特性，加入肉品作為醃料軟化肉質。

菇類有豐富的多醣體，可以修復胃黏膜、改善潰瘍，其中水溶性膳食纖維，更能促進排便、並幫助益生菌的繁殖，讓腸道生態更健康。因此，「腸腸」有狀況的朋友們，絕不能錯過本篇的鹽麴炒菇菇喔！

### 動手做做看 - 鹽麴炒菇菇

#### 材 料

鹽麴1茶匙、雪白菇、鴻喜菇 各30克、  
敏豆20克、玉米筍20克、蒜末5克、橄欖油1茶匙



#### 作 法

1. 敏豆洗乾淨、切小段，放入滾水川燙2分鐘；菇類、玉米筍洗淨，切段備用。
2. 炒鍋熱油後，放入蒜末爆香。
3. 放入所有食材拌炒1分鐘，之後再加入水50 c.c.並蓋上鍋蓋悶煮3分鐘。
4. 起鍋前加入鹽麴1茶匙，拌炒均勻後即可上桌。

#### 營養成分分析(1人份)

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)
79.7kcal	2.8g	5.2g	6.7g	2.4g	601.9mg

#### 小叮嚀:

1. 鹽麴的鈉含量約一般食鹽的四分之一，對於水腫、減重中的朋友來說是個不錯的選擇，但仍需適量添加。
2. 使用鹽麴醃漬過的肉品在煎、烤時較容易燒焦，建議先去除了多餘的鹽麴再進行烹調。

## 每天薑一軍 抗癌又護心

南投基督教醫院 周孟穎 營養師

民以食為天，食以味為先，想要把食物做得好看又好吃，肯定少不了調味料，辛香料除了能增添食物風味外，還助於降低鹽分攝取，讓人們在品嚐美食之際也能照顧健康。今天營養師要推薦的香料是「薑黃」，薑黃為薑科薑黃屬植物，是亞洲國家常見的香料之一，它的根部以及其地下莖可以研磨成粉做為調味料以及天然色素使用，深黃色粉末是咖哩的主要原料之一，嚐起來味苦而辛，帶點土味。

### 營養關鍵字「薑黃素」

薑黃素 (curcumin) 可以說是近幾年來最受歡迎的養生食材，不論是線上各大通路、保健食品專櫃、文青市集，到處都可以看到薑黃相關的產品。其功效從抗癌、護心、抗氧化、抗發炎到預防失智。薑黃素為脂溶性物質，與油脂一起烹煮能提高吸收率，胡椒鹼 (Piperine) 是胡椒中的成分，研究指出添加胡椒鹼的薑黃素能提升2,000%的生體生物利用率 (相較於天然薑黃素)。加熱亦可提升薑黃素在水中溶解度近12倍，有助提升生物利用率。

### 黃金拿鐵 熱熱喝 薑薑好

薑黃除了入菜之外還有哪些吃法？營養師推薦的「黃金拿鐵」在印度稱之為「黃金牛奶」(Golden Milk)是一種風靡已久的傳統飲料，薑黃素與全脂牛奶一起加熱能提高吸收率，與黑胡椒一起食用有著加乘的作用，這是一杯老少皆宜的飲品，且不含咖啡因，如果您很少下廚，黃金牛奶會是您日常攝取薑黃素的好選擇喔，食材簡單做法快速，現在就自己在家試試這款火紅飲品吧！

#### 作 法

把薑黃粉1茶匙、全脂牛奶240ML、黑胡椒少許放入果汁機中攪打至均勻，接著倒入小鍋子中中火加熱3~5分鐘直到溫熱 (不要煮到沸騰) 後盛杯，最後灑上少許黑胡椒粉即可飲用。

#### 小叮嚀：什麼人不能吃薑黃？

薑黃素會造成膽囊和子宮收縮，所以孕婦及膽結石患者切勿食用；薑黃會導致部分人出現腸胃道症狀，因此不建議有胃部疾病的人服用；薑黃含有草酸鹽，在高劑量之下可能會造成腎結石的狀況產生，因此腎臟疾病患者也應避免食用。

#### 參考資料:

1. Curcumin: A Review of Its' Effects on Human Health. Foods. 2017 Oct 22;6(10). pii: E92. doi: 10.3390/foods6100092.
2. Phytosomal curcumin: A review of pharmacokinetic, experimental and clinical studies. Biomed Pharmacother. 2017 Jan;85:102-112. doi: 10.1016/j.biopha.2016.11.098. Epub 2016 Dec 5.
3. Curcumin: a potent agent to reverse epithelial-to-mesenchymal transition. Cell Oncol (Dordr). 2019 Apr 13. doi: 10.1007/s13402-019-00442-2. [Epub ahead of print]
4. Curcumin, the golden spice from Indian saffron, is a chemosensitizer and radiosensitizer for tumors and chemoprotector and radioprotector for normal organs. Nutr Cancer. 2010;62(7):919-30. doi: 10.1080/01635581.2010.509835.

## 健康食力 嚴選醬料

彰化基督教醫院 蕭乃毓 營養師

開門七大事，柴米油鹽醬醋茶，調味醬料就佔了四項。做一道好吃的料理，好醬料必不可少。但面對貨架上琳瑯滿目的各式調味醬料，你我該如何挑選？以下舉幾種家常的調味醬料跟大家分享如何選擇與應用。

### 蕃茄醬

蕃茄醬是大人小孩都非常喜愛的調味醬料之一。蕃茄中所含的茄紅素屬於脂溶性，經高溫與油脂一起烹調後，營養素更容易吸收。常見的料理像是蛋包飯、義大利麵，或是糖醋類的料理都非常適用。更進階一點的還可加入湯品中來提升鮮味，像是羅宋湯、海鮮湯等。

但市售廠商為了降低蕃茄本身的酸味，在製成中普遍會添加過量的糖和鹽，若是再拿來沾取含鹽份的食物如薯條，鈉量攝取很容易就超標。建議在選購蕃茄醬時，要挑選經過認證、以新鮮蕃茄所製、並且有清楚標示茄紅素含量，或是選擇無額外添加色素，低鹽少糖的款式。

目前市面上也有很多訴求以有機原料製成的蕃茄醬，但有機類的產品因不含防腐劑成分，開封後務必置於冰箱冷藏，建議大家可以多比較幾個不同的廠牌找出自己喜歡的味道。還有一點比較特別的是瓶身設計，選擇倒立式瓶身，使用上可更加乾淨衛生，較不易造成瓶口結塊問題。

### 醬油

醬油是家中必備的調味品，依據不同的料理方式，選用的醬油種類也不同。第一種是清醬油，質地較清澈，舉凡炒飯、炒麵、醃肉或炒青菜都很適合；若是用來滷煮需長時間的料理，一來不會太鹹，二來也較能夠保持香氣且有添色的效果。第二種是醬油膏，因帶有黏稠感，滋味偏甜，比較適合當做沾醬使用，用來沾水餃、蘿蔔糕都相當對味。第三種是蠔油，鹹度較低且帶有鮮甜味，能夠讓料理吃起來更醇厚，若想要增加食物的鮮度可以使用蠔油，搭配海鮮料理更能襯出鮮味！倘若為吃素者，可以選用以香菇製成的「素蠔油」。



由於健康意識抬頭，現在市售出現訴求低鹽、香味毫無減損的薄鹽醬油。這種醬油的鹽分只有一般醬油一半，部分會以「氯化鉀」取代「氯化鈉」，這類醬油對於像有高血壓或心臟疾病，飲食必須控制鹽分的人是不錯的選擇，但是對腎臟病患者，鉀對健康的影響比鈉更大，反而不適合食用薄鹽醬油，基本上還是「減鹽」直接減少用量，清淡料理食物即可。

醬油在挑選時首要就是看營養標示，成份愈簡單愈好。基本成分是黑豆或黃豆、小麥，加上鹽、甘草等天然食材，如果成分標示中還有添加物或看不懂的化學名詞，則多是化學醬油或混和醬油。第二、需注意標籤上是否有寫上符合CNS甲級品字樣，甲級品總氮含量每100ml含 1.4克（1.4%）。因為醬油原料多為大豆或麥，主成分是蛋白質，而蛋白質的成分是氮，故氮的含量愈高，表示所含蛋白質愈多，品質也相對好。第三、注意保存期限及防腐劑。如果保存期限很久，那就要注意防腐劑是否過量。第四、為避免有塑化劑汙染的可能，玻璃瓶裝會比塑膠罐裝來的安全些。第五、盡量挑選小罐包裝的醬油，短期就可以用完，比較沒有保存上的疑慮。

### 味噌

製作味噌的主要原料是黃豆、米和麥，將原料洗淨蒸熟後，加入鹽巴及不同種類的麴菌下去發酵即可做出不同種類的味噌。依熟成期長短又可分紅味噌跟白味噌，且放置時間越長，顏色就會越深，味道也會更濃郁。



一般家庭較常使用的是白味噌，鹽分較低，口味偏甘甜，適合用來煮湯品；而紅味噌鹽分較高，豆味較濃郁，常用來拌炒或是燉煮，例如馬鈴薯燉肉或是做丼飯料理也不錯。建議烹調時可將紅、白味噌依不同比例混合，讓食物香氣更有層次。

挑選味噌要以「無添加」字樣為主，無添加是指不加糖、酒精和鮮味劑等添加物的味噌，只用基本原料製作。另外特別要留意的是保存方法和取用方式。味噌為發酵食品，建議保存於冷藏 7°C 以下，開封後放於密封盒內，取用時要使用乾燥、乾淨的器具，避免混入水或雜質，否則很容易發霉敗壞。

最後整理出以下幾點，只要把握挑選調味料大原則，你我也能成為阿基師，

#### 一、看標示

在食品標示法規範下，食品添加物成分必須完全展開，因此，若包裝上有長長一串看不懂的名詞，表示成分愈複雜、愈不健康。

#### 二、看色澤、聞香氣、嚐味道

若是色澤與原本食材顏色不相符，或是開罐後味道刺鼻，或是品嚐起來有怪異、腐敗味道，不建議購買。

#### 三、選擇值得信賴的通路或大品牌為主

有信譽的通路或大品牌會多一層把關，品質有保障，消費者可放心購買。

#### 四、保存建議

開封後保存於冰箱，注意保存期限，最好儘早食用完畢。

參考資料：

1. 調料便利冊 作者:羅幼真 出版社:方舟文化 出版日期:2015/03/11
2. 食物學原理(三版) 作者:施明智 出版社:藝軒 出版日期:2009/09/01
3. 衛生福利部食品藥物管理署

## 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 108 年度活力營養講座大廳活動

日期	主題
108-04-10 W三	你變木乃伊了嗎？(食品添加物)
108-08-14 W三	色香味俱全(調味品)
108-12-11 W三	油你真好(油品)

**活動地點：** 彰化基督教醫院一樓大廳(服務台前)

**活動時間：** 上午08：30~11：30(不需報名)

**洽詢專線：** 04-7238595轉7188

**免費活動！歡迎大家一起來闖關玩遊戲、學知識！還有意想不到的驚喜！**

## 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部108年度大廳團衛主題－營養良食

日期	時間	次主題
108-02-20 週三	上午11:00~11:40	大豬小豬肉一盤
108-04-24 週三	上午11:00~11:40	乳牧春風
108-06-19 週三	上午11:00~11:40	如魚得水
108-08-21 週三	上午11:00~11:40	澱定未來
108-10-16 週三	上午11:00~11:40	豆豆家族
108-12-18 週三	上午11:00~11:40	2019最後一蛋

**活動地點：** 彰化基督教醫院一樓大廳(門診藥局前)

**活動時間：** 上午08：30~11：30(不需報名)

**洽詢專線：** 04-7238595轉7188

**免費活動！現場有營養師私房菜給您試吃喔！**

彰基營養部在2018年9月成立「健康食力平台」，有別於一般的店商平台，以非營利為目的，販售的所有商品皆有營養師把關審核，民眾若有需求，歡迎上網選購；或是至醫院門市部「活力營養」挑選，店裡皆有專業的人員可為您詳細解說，讓您買得放心、吃得安心。



平台網址：<https://www.totalhealth.tw/>