

低鈉（鹽）煮食法

不加鹽烹調的家常便飯也可以很美味。林林總總的香草、香料、調味料和佐料有待您發掘嘗試。



您可採取的步驟

煮食的實用提示

習慣查閱產品標籤，以確定所含鹽量。購買罐頭、冷凍或其他加工食物時，選擇低鈉量類別。

食用罐頭菜蔬及豆類（乾豆、碗豆、小扁豆）時，應事先把罐內水份倒掉，然後以清水沖洗。

使用不含鹽、海鹽或鈉等的新鮮或乾香草、香料或調味料為食物調味和添加新風味。例如：

- 新鮮的蒜頭或蒜粉（不是蒜鹽）
- 新鮮、曬乾或磨成粉狀的洋蔥（不是洋蔥鹽）
- 薑或薑粉
- 新鮮或曬乾的香草（羅勒、荷蘭芹、芫荽葉、茴香、香茅、迷迭香、百里香、鼠尾草）
- 市面上也有多類現成的無鹽調味料（如Mrs. Dash®、Spike®等等）

您可以自行混合無鹽調味料，炮製多款菜式。例如調製肉類、雞鴨、魚和菜等。將下列香料混和，然後儲存備用。

- 15 毫升 (1 湯匙) 芥末粉 (mustard)
- 15 毫升 (1 湯匙) 辣椒粉 (paprika)
- 15 毫升 (1 湯匙) 蒜粉
- 15 毫升 (1 湯匙) 洋蔥粉
- 7 毫升 (1 ½ 茶匙) 黑椒
- 5 毫升 (1 茶匙) 羅勒 (basil)
- 5 毫升 (1 茶匙) 百里香 (thyme)

資料來源：1992 BCDNA Manual of Nutritional Care.

減少食用現成醬汁和佐料（如烤肉醬、醬油和茄汁），或嘗試含鹽量較低的現成醬汁和佐料。取而代之，您可以利用鮮果或冷凍生果自製果汁，例如酸果蔓或蘋果醬。以桃或芒果自製新鮮的沙司醬 (salsa)，然後伴魚、肉或雞進食，味道可口怡人。您亦可以利用各種油、醋、香草、香料和蒜頭調製沙拉醬。

意大利黑醋 (balsamic vinegar) 或白酒醋 (white wine vinegar) 可灑在蔬菜上，亦可以為腌料和沙拉醬添加口味。使用果汁或酒作腌料、燉肉及醬汁的調味料。

以新鮮蔬菜、低鹽芝士及肉類自製薄餅。嘗試使用沒有添加鹽的茄汁，或以水、蒜頭及香草（如羅勒、牛至葉 (oregano)）自製茄醬。

在肉食、雞鴨或魚等添加咖喱粉（而非咖喱汁）。食用魚、雞及蔬菜時，可嘗試用鮮榨檸檬或青檸汁作調味。

炒製菜式可使用新鮮香蒜和薑。無鹽的花生醬可添加泰式風味。

烹煮肉類、魚及雞鴨時可預備額外份量，作翌日的三明治配料，如此您便可避免使用加工凍肉。

從食譜、飲食雜誌及網站尋找調味靈感。如果和朋友及家人交換食譜，更是樂趣無窮。



其他資訊來源

HealthLink BC（卑詩健康結連） www.healthlinkbc.ca。醫學上認許的健康資訊。

如要閱讀HealthLink BC Files（卑詩健康結連檔案），可上網到：
<http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm>

Dietitian Services（營養師服務）提供的HealthLink BC（卑詩健康結連）簡訊。您可上網到 www.dialadietitian.org或致函索取：

- 低鈉（鹽）飲食
- 外出用餐的低鈉（鹽）選擇
- 低鈉（鹽）飲食資源
- 低鈉（鹽）食物選擇
- 閱讀食物標籤中的鈉（鹽）成份

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。

資訊分發組織：

HealthLink BC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/dietitian> 網站，或致電 8-1-1（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供130多種語言的翻譯服務。