

食之無味？減鹽不減美味

◎林口長庚營養治療科營養師 黃雋

55歲的洪先生是位肝硬化合併腹水的患者，他表示，為了控制疾病，現在家裡三餐都煮的很清淡，以至於看到食物就沒什麼胃口，但不吃又不行，覺得很兩難…

其實像洪先生一樣，因疾病因素需限制鈉攝取量的人不在少數，而衛生福利部建議，國人每日鈉總攝取量不宜超過 2400 毫克（約 1 茶匙食鹽，或 2 又 2/5 湯匙醬油）。相信大多數人都了解控制鈉攝取的重要性及好處，但一提到低鈉、減鹽等關鍵字，恐怕大部分人的第一印象無非是不好吃、太清淡，亦或是和水煮餐等詞連結。那麼如何在減鈉的同時又兼顧美味呢？只要掌握以下 3 個小秘訣，就能讓您在家料理出可口又營養的低鈉餐點！

● **秘訣一：選用天然食材，避免加工品**

自然界中有許多食材本身就富含鮮、甜、酸味，例如玉米、地瓜、南瓜、蕃茄、蘑菇、香菇、高麗菜、絲瓜、洋蔥、蘿蔔、櫛瓜、鳳梨、檸檬等，因此烹調時不妨好好利用這些食材，保留這些食材的特殊風味，如此一來既能減鈉，還能提高食物適口性，同時也可增加膳食纖維攝取量。

● **秘訣二：善用辛香料**

除了食材選擇外，烹調時也可搭配不同的辛香料讓菜餚風味更具變化性，例如添加蔥、薑、蒜、紅棗、枸杞、九層塔、香菜、八角、當歸、孜然、胡椒粉、花椒、迷迭香、香茅、山葵、香草等。

● **秘訣三：控制添加分量，盡可能選擇含鈉量低的調味料**

大部分的調味料含鈉量較高，為避免攝取過量，烹調時可

營養師、廚師聯手 – 教你做出營養美味的餐點 (以下皆為 4 人份)



塔香肉絲

菜名：塔香肉絲

- 材料：瘦肉絲 360 克、蒜頭 30 克、九層塔 15 克、辣椒 2 根
- 醃料調味料：醬油 2 茶匙、糖 1 茶匙、胡椒粉少許、太白粉少許
- 步驟：
 1. 以調味料醃肉 10 分鐘。
 2. 蒜頭切片、辣椒切斜片、九層塔去梗備用。
 3. 熱油鍋後將肉絲以中火炒至變色，撈起備用。
 4. 加適量沙拉油將蒜頭、辣椒爆香，依序倒入 50c.c. 水、1 茶匙醬油、肉絲、九層塔，轉至大火拌炒至熟即可起鍋。



枸杞絲瓜

菜名：枸杞絲瓜

- 材料：絲瓜 600 克、薑絲 30 克、枸杞 2 克
- 調味料：鹽 1 茶匙、香油適量
- 步驟：
 1. 將絲瓜洗淨去皮後切塊，枸杞泡水備用。
 2. 熱油鍋後，放入薑絲以小火拌炒。
 3. 放入絲瓜、水 200c.c. 悶煮至熟，起鍋前放入枸杞及香油。

透過量匙來測量，以掌握用量。另外，風味相似的調味料，其含鈉量也可能不同，例如白醋中的含鈉量遠低於烏醋、薄鹽醬油的含鈉量也低於一般醬油，因此建議購買市售調味料時，宜閱讀食品標示以選擇含鈉量相對較低的來源。

除了上述菜色外，也許您也可以嘗試用其他新鮮材料及辛香料等特殊風味來製作減鹽菜色，例如義大利香料烤櫛瓜（彩椒）、香料炒綜合菇、烤鮮蔬淋巴薩米

克醋、蕃茄炒蛋、橙汁肉柳、孜然洋蔥肉片、香菇炒高麗菜、醋溜土豆絲、玉米蘿蔔湯等。

攝取過量鈉固然會造成健康危害，但過度限制亦可能增加低血鈉的風險。而吃重鹹、吃清淡則是一種習慣，若您長期攝取過多鹽分，有空時不妨動動手，試試看這些簡單的菜色，漸進式無痛減鹽，讓您兼顧美味與健康。（照片提供：林口長庚福利課廚師林政達）