

春季 – 營養通訊

THE NEW YORK CITY DEPARTMENT FOR THE AGING
SNAP-ED NEW YORK



春季蔬菜種類

氣溫回暖，植物紛紛從土壤中長出新芽，顯示了春天已悄悄地來臨，也意味著新一季的合時蔬菜也可在市場上找到。

如蘆筍、紅菜頭、西蘭花、椰菜、香草、生菜、歐洲蘿蔔、蘿蔔、大黃、大蔥，菠菜，西葫蘆瓜，青蘿蔔等。

這些蔬菜的天然脂肪含量低，且含豐富膳食纖維、鉀、維生素和多酚。多酚是一種從植物中找到的天然化合物，能幫助增強我們的免疫系統，維持正常的血壓和幫助預防疾病。

要吃得健康，可嘗試在奄列中加入蘆筍；在沙律中加入蘿蔔和大蔥；把西葫蘆瓜加入意大利麵，或把歐洲防風草切成條狀，然後烤焗來代替炸薯條等。

無論你選擇的是哪種方式，把這些新鮮及時令的春季蔬菜加入你日常生活的飲食中，都能為你的身體提供豐富的營養和適當的能量。

NYC
Department for
the Aging

香草閣



新鮮的香草會為食物帶來清新撲鼻，芳香可口，充滿春天的氣息。但是否所有的植物、香料都有共同功效？來讓我們一起尋找。

香草，芳香可口，可有治療和藥用的益處。它們可以用作裝飾食物、制作調味品和飲料(如水等)。由於用途繁多，故在世界上不同的地方，都被廣泛使用。

香菜 (芫茜)

也稱為香菜或芫茜，是一種原產於地中海的香料。香菜含維生素K，在凝血和骨骼修復中有著重要作用。大家可把香菜種子風乾、磨碎，用作香調味料去炆、燉餸菜和為肉/魚調味。而它那新鮮的葉子更可用作裝飾食物之用。

百里香

原產於地中海西部地區。新鮮的葉子或整個小枝均可以同時用來給肉、魚和家禽作調味之用。百里香含有豐富的營養素，包括：維生素A、C、銅、纖維、鐵和錳。

薄荷葉

原產於地中海，只要有足夠的陽光，便可輕鬆地生長，是一種長春的植物。它有著獨特的香味，給人帶來清涼的感覺。一般常用於泡茶，食物裝飾，制作醬汁、沙拉、甜點和化妝品等。薄荷葉內含纖維、維生素A、鐵和葉酸，對人體很有益處。

覺得喝清水太悶，想有新穎及有趣的變化？可以嘗試在蘇打水加入迷迭香、青瓜和檸檬片，便可帶給你清新的感覺。

歐芹 - 又名香芹/洋香菜/洋芫茜

是一種栽培容易且能開花植物，原產於地中海。常見的類型有：1)捲皺葉和2)意大利平葉兩款。它含有豐富的維生素A和K及抗氧化劑，有助於降低高血壓和減少口氣。

迷迭香

原產於地中海，是非常受歡迎的常綠草本植物。它在不同的情況下，都被人廣泛地使用。它既可用作食物的香料，也可用作香皂中的香味和化妝品。迷迭香所含的抗氧化劑和維生素B特別豐富。煮食時，可於雞肉，牛肉、豬肉、羊肉、烤蔬菜、比薩餅或意大利粉上撒上一些迷迭香，可使食物香氣滿溢，美味可口。大家不妨試試用迷迭香配馬鈴薯；或在檸檬飲料中加入少許迷迭香；甚至把迷迭香加入醋汁用作調味品(如沙律醋汁)。

蒜/大蒜

最初來自亞洲中部，但現在已生長遍及世界各地。大蒜含有大蒜素，可有助於防止心臟病，高膽固醇，高血壓，並能提高免疫系統和降低感染疾病的風險。一些研究更指出，大蒜可有助於防止結腸癌、胃癌、肺癌。大蒜內每個蒜瓣含有少量維生素C、E、K、鈣、鐵、鉀、鎂、鋅和錳。想要吸收大蒜的好處，不妨在煮食時，加入已切碎或壓碎的大蒜。



香草乾小麥碎沙律

食材及成分 (約6人份量)

- 半杯 乾小麥碎
- 1杯 中小型的青瓜一個，切粒
- 1杯 (大) 蕃茄一個，切粒
- 各1/2茶匙 幼海鹽，分兩份
- 3 (中)束 歐芹 (又名香芹/洋香菜/洋芫茜)
- 1/3 杯 新鮮薄荷葉，切碎 (可用食物處理器打碎)
- 1/3杯 青蔥，切成幼細的薄片
- 1/3杯 特級初榨橄欖油
- 3至4湯匙 檸檬汁(以作調味之用)
- 約1瓣 中等大小的大蒜，壓榨成蓉或切碎



做法:

1. 先根據包裝上的指示，煮熟乾小麥碎。濾出多餘的水，然後放在一邊，待冷卻。
2. 將切粒的青瓜和蕃茄放入一個中等大小的碗中，先加入 $\frac{1}{2}$ 茶匙鹽，拌勻，讓混合物靜置至少 10 分鐘，或直到準備好其他的配料去混合沙律。
3. 把歐芹(又名香芹/洋香菜/洋芫茜)和它的莖部切碎，(可用手切碎。若利用食物處理器切碎，會較容易方便)。建議每次只放1束歐芹於食物處理器中，待它把歐芹切碎後，再放進一個大的碗裡。
4. 於放滿歐芹的大碗裡，加入已冷卻的乾小麥碎、切碎的新鮮薄荷葉和青蔥，然後再把另一碗中的青瓜和蕃茄，加進歐芹的大碗裡。注意：在混合所有食物前，請先把積聚在青瓜和蕃茄那碗底裡多餘的水濾掉(這樣便可以減少沙律中的水份)。
5. 另用小量杯或碗，先把橄欖油，3湯匙檸檬汁、大蒜和剩餘的 $\frac{1}{2}$ 茶匙鹽，攪拌。然後把它倒進沙律裡，作醬汁，攪拌混合。(可隨自己喜好調整醬汁味道。)
6. 上菜前讓沙律靜置 15 分鐘，讓味道慢慢滲入食物中。若把將它放在冰箱中，只要覆蓋得好，保存可長達 3 天之久。

上述食譜和相片，取材自: <https://cookieandkate.com/best-tabbouleh-recipe/>

想了解更多有關營養的信息和食譜，可隨時查看我們
每季有關的營養宣傳通訊！



使用香草作調味料

THE NEW YORK CITY DEPARTMENT FOR THE AGING
SNAP-ED NEW YORK



四個註冊營養師認可的提示:

1. 從「小」開始：只需用一小束的新鮮香草，便可以增加菜餚的風味與彰顯其特徵。
2. 以香草代替使用「鈉」：用新鮮的香草調味菜餚，既可增加食物的新鮮與鮮味，也可以幫助我們減少使用鹽、糖等來為食物調味，從而降低「鈉」和脂肪的攝入量，對我們的健康有莫大好處。
3. 非一般的香草：新鮮的香草，它不僅僅是為我們帶來新鮮可口的味道，它還含有鉀，一種可以幫助我們自然地降低血壓的礦物質。它們還可以確保我們身體吸收到足夠的維生素，抗氧化劑和礦物質。
4. 勇敢嘗試新的東西：試試在沙律中加入薄荷葉；使用迷迭香配三文魚和土豆；或在牛油果中加入香菜。嘗試為我們的食物，加入新的配搭與口味，使我們吃得更健康，更有趣。