



◎ 邱寶鈞

編按：素食是二十一世紀的新觀念，在環保、健康、營養、人道、因果等角度，素食都是非常正確的選擇，然而，如何素食才能真正健康？本新專欄邀請邱寶鈞老師主筆，讓您能夠「素食、養生」一把罩！邱老師之專訪與介紹，請見本期第28頁。

### 菜單設計與衛生安全

菜單設計不僅要色、香、味俱全，更要注重餐飲供應以安全考量為第一，菜餚要好看又好吃，更要注重衛生安全，絕對不容許吃了會發生問題，故菜單設計時必須考慮到在菜餚供應時的安全性。

1. 慎選適當的食材：合理的烹調，例如選用較不變質的食材，可以長時間烹調；較不穩定性的食物，容易變質，不適合長時間烹調，只適合現做現吃的場合，如芽菜類容易出水、發酸，更不合適製作餐盒。

2. 最好選用本地當令盛產的蔬菜、水果；新鮮又飽滿、保有蔬果本來具足

特有的菜根香，蔬菜營養素流失愈少，價格又便宜。因為蔬菜剛採收時仍是活的，會繼續進行呼吸作用，其呼吸作用會使營養素流失，植物體的溫度愈高，蒸發速率愈快，愈容易枯萎凋零，所以蔬菜採收後要盡速冷藏，也就是說從採收到消費者手中，其中間距離愈短，時間差距愈短愈佳，蔬菜營養素流失愈少，自然愈能保持食物特有的菜根香。

3. 颱風季節葉菜類容易受傷害，數量少，價格較貴；可以多利用根莖類或冷凍蔬菜，降低成本。

4. 購買有認證標誌的食材：經認證後產品較安全，可知道食物來源，能取得檢驗證明供應商，或農會共同產銷班，或向信譽可靠優良廠商購買，以確保食物安全性。一般消費者有錯誤的迷思，認為蔬菜葉子有蟲咬過比較沒有噴灑農藥，這種觀念是不正確的，我們不知道農家是不是因沒噴灑農藥而遭蟲咬就採收，或者是發現蟲咬後才噴灑農藥之後就採收呢？為了健康考量還是要選擇安全性食物來源。

5. 食材配送到達隨即驗收，洗滌、整理、分門別類放置儲藏：置冷藏室(4°C)或冷凍庫(-18°C)應即時處理，需妥善保存，以免放置室溫中，微生物滋長，食物變質，影響品質，危害食物衛生安全性。

6. 設計菜單時需考量製備食物的方法簡便、不複雜、易烹調：煮好了不須再切割，直接可以食用，較為安全。

四低一高：低油、低鹽、低糖、低白、高纖維的食物。

(1) 低油：烹調時盡量降低油的使用量，一般人的想法認為素食者只吃青菜，容易肚子餓是營養不足，所以油要加多一些，才能補足營養，這樣的觀念是錯誤的，其實油是五大營養素之一的脂質，一公克脂質能產生九大卡的熱量，因此油在烹調中只是食物烹調的橋樑。

脂質分為飽和性脂肪酸，不飽和性多元脂肪酸，不飽和性單元脂肪酸三種。

飽和性脂肪酸：能使人體內高、低脂蛋白均升高，以動物油脂、棕櫚油、椰子油為代表；不飽和性多元脂肪酸：能使人體內高、低脂蛋白均降低；以大豆沙

拉油為代表；不飽和性單元脂肪酸：能使人體內高脂蛋白不變、低脂蛋白降低；以橄欖油、麻油、葡萄子油等為代表。

目前市面上有一種反式脂肪酸，是將液狀植物油加入氫煉製成固體的反式脂肪酸，也就是人造奶。反式脂肪酸不存在於大自然界中，有報告指出，他不僅會增加有害膽固醇，減少好膽固醇，並成為癌症、高血壓、心臟疾病等的致病原因，對健康帶來傷害。如：餅乾、西點、糕餅、麵包類……等。

(2) **低鹽**：鹽的化學元素是氯化鈉，所以烹調時，切記不可太鹹，食物太鹹會影響食物的美味，也造成人體腎臟、心血管負擔。雖然飲食要清淡，但是也不可以完全不放鹽，若完全不放鹽，食物也不好吃，而且長期沒有吃鹽也會造成手腳軟弱無力感，適可而止，不要太鹹。

(3) **低糖**：太甜的飲食對人體不好，造成食慾不佳，也造成人體的負擔，影響健康。在這裡談的不只是甜味而已，更重要的是調味料裡的味精、高鮮味素，雖然加了味精、高鮮味素能使料理更美味，但是對身體健康有害。當我們食用添加味精、高鮮味素的食物後，就覺得口乾舌燥、非常不舒服，較敏感者亦會有頭痛現象，因此能夠降低或不使用，則可降低添加物對身體的傷害。

(4) **低白**：指不要食用過多蛋白質以及精緻食物。蛋白質最小分子是胺基酸，功能是在修復細胞，使細胞復元，若過量反而造成體內的負擔，甚至引起過敏反應。而精緻後的食物，其本身的營養素會流失，就豆腐、豆包而言，生意人為了讓商品更白更好看、增加口感更好吃，而放了添加物：雙氧水，衛生署有明文規訂，雙氧水是合法添加物，但不能殘留在食物上。可是常在電視媒體報導，每回抽查時都含高量添加物，致使危害人體健康。因此建議多食用五穀雜糧、糙米飯，少食白米飯；多食蕎麥麵，少吃白麵、白饅頭等精緻食物。

(5) **高纖維**：植物纖維增強腸子蠕動，有利於鈣質吸收，幫助排毒功能，減少宿便殘留，遠離便秘之苦。

(續下期)

