



媒體報導

日期: 2015年9月7日(星期一)
資料來源: 經濟日報 - 副刊 - 健營坊 - C8
標題: 廚餘變身營養美食

L i f e s t y l e

經濟日報 2015年9月7日 星期一

健營坊 C8

讀者意見專線: E-mail: hkast-lifestyle@hkast.com

避開有毒素的廚餘

江址凌表示，部分廚餘含有毒素，例如蘋果、啤梨、杏桃和車厘子的核含有氰化物，大量食用可能引致中毒。太黃的葉含有高濃度的草酸，大量進食有機會損害腎功能；哈密瓜網狀的表面容易積存霉菌，都不太適宜食用。有些植物的外皮有可能沾上殘餘農藥，建議從信譽良好的商店購買有機食材，徹底洗淨才食用。如有疑問，可諮詢註冊營養師或醫護人員的意見。



廚餘有健康與不健康之分？

基督教家庭服務中心註冊營養師江址凌(Tinker)直言，評估廚餘是否健康有營養，與評估一般食物的標準一樣。「我們希望選擇多些高纖又低卡路里的低脂低糖低鹽的廚餘，包括菜葉菜莖、水果皮、植物類湯渣，如紅蘿蔔、薯仔、粟米和豆類、菇菌類的等，全瘦肉、魚等蛋白質類。」有些食物很高纖維或低脂肪，卻口感不好，太硬難咀嚼，就將它們棄掉，才成為廚餘。

不過，部分廚餘的確屬於不健康的類別，如動物的皮或脂肪、內臟、煲過湯的肥肉、豬骨、雞腳等，含高飽和脂肪、高膽固醇；炸過的油有較高反式脂肪、飽和脂肪；鹹水、肉汁、滷水汁都是含高鹽份和油份；儲存時間過長或儲存不當的食物，甚至已變壞的食物可能滋生致病細菌。這些食物都不利健康，想減少製造這類廚餘，最好不要購買或製造。

如以不製造廚餘為目的，在選材和購買時，還要揀一些可以整份或大部分食用的材料，包括可以連皮食用的水果和瓜、整棵食的蔬菜、食紅肉、家畜時往往會丟棄一堆皮、肥肉、內臟，想避免這個情況出現，不妨多用一些蛋、奶品類、菇菌類、果仁、豆及豆製品類如豆腐等製造較少廚餘的蛋白質來源。購買食物前，要預先預算好分量，留意食物的保質期，避免造成浪費。

烹調廚餘 發揮創意

至於烹調方法，如用大量油高溫煎炸食物，既不健康亦製造大量廢油。「從營養角度來看，主要以少油、快煮為烹調原則。烹調廚餘可發揮一下創意，以達致美味、有營養、環保又省錢。」蔬菜水果類廚餘都是纖維較豐富且質粗不太美觀，如菜頭菜尾、菇菌類的等，為了掩飾食材的口感和外觀，將它們切細、切粒加入飯、麵或雞粥裏，切絲加入沙律亦可，甚至放入攪拌機打成蔬果汁，有些蔬果類廚餘可提升食物的味道和質粗，幫助減少用高鹽調味料或者提高食物營養，如將橙皮、檸檬皮加入蒸魚，西芹葉加入粥湯等等。



江址凌表示，其實有很多種類的廚餘都是健康的選擇，只是我們是否懂得運用。

廚餘變身營養美食

為響應環保，近年流行用廚餘做美食，亦因此很多人問同一個問題：「廚餘如何變身做營養美食？」關心自己和家人健康的你，會在本文中找答案。

蔬菜水果有高纖維，含有維他命和礦物質，是較為有營養的廚餘，其次是豆類、粟仁和菇菌類。

瘦肉類方面，多數的瘦肉類廚餘都是較硬、口感粗糙，重用的時候可以將它們切細或攪碎，加入粥、飯、炒麵或麵粉汁，或將瘦肉絲炒乾成為低脂肉鬆。湯渣煮得時間愈長，一些維他命流失得愈多，食材的質也會變得不夠好，如瘦肉、雞骨太久容易變得粗糙，瓜菜煮太久變得太軟，建議多煮清滾湯，少煲老火湯，這樣湯渣的營養和味道會保存得較好。

有時廚餘較淡味，像瓜皮、湯渣，有人喜歡用鹽醃或者用很濃味的煮法，如用鹽醃西瓜皮，或者鹹酸瘦肉湯渣，可導致攝取過量鈉質，增加患高血壓的風險。

「建議用一些天然的香料為廚餘調味，例如薑、蔥、蒜、胡椒粉、咖喱粉、花椒八角和香草等。又或將廚餘配合一些味道強烈一點的蔬菜來煮，如番茄、洋蔥、芹菜、大蔥等，來增加廚餘的味道或遮蓋食材本身不太討好的味道。」

廚餘儲存有學問

食物中有些營養素容易隨著儲存時間不斷流失，例如水溶性的維他命C，維他命B1和B9，但有些營養素，如植物中的纖維和肉類的蛋白質會長時間留在食物之中。雖然新鮮廚餘的營養素較為豐富，但放久了的廚餘，也不一定全部都不健康或者完全沒有營養。她表示，一般未用的廚餘宜儲存在雪櫃，如果是肉食的廚餘和雞骨放在冰格，可以保存更長時間。蔬果類的廚餘建議沖乾淨後浸在水中約1小時，再用水沖洗。有需要的話，把蔬果類的廚餘放在沸水中灼約1分鐘，然後把水倒掉。

吃剩的飯菜，要將飯汁隔走，避免飯菜一直吸收飯汁中的鹽份和調味料。熟廚餘要用有蓋的容器儲存，並在兩小時內把熱食放進雪櫃，進食剩餘的食物前，一定要徹底翻熱至滾燙。如果熟廚餘保存在雪櫃超過3天，翻熱超過一次，就不建議再食用。

蘋果皮食譜

玉桂蘋果燕麥棒 (6人分量)

材料：燕麥 1 杯、麵粉 2 平湯匙、杏仁 (搗碎) 1 湯匙、蜜糖 2 湯匙、芥花籽油 2 湯匙、蘋果皮 (切碎) 1 個分量、玉桂粉 1 茶匙。

製作步驟：

1. 焗爐預熱至攝氏 175 度；用廚房紙印乾蘋果皮上的水份。
2. 在乾淨碗中，倒入燕麥、麵粉、杏仁碎、蜜糖及芥花籽油，拌勻；再加入蘋果皮碎及玉桂粉。
3. 在焗盤或可用於焗爐的碟上，鋪上錫紙或牛油紙，倒入燕麥棒，鋪平。
4. 放入焗爐焗約 15-20 分鐘直至金黃色，最後用小刀切成 6 份，即成。



蘋果皮希臘田園沙律 (4-6人分量)

材料：4 個蘋果皮 (條狀)、2 個番茄 (切角)、半個紫洋蔥 (去皮、切絲)、1 條青瓜 (切條)、1 個黃椒 (去籽、切條)、1 個黃椒 (去籽、切條)、數粒希臘黑橄欖 (去核、切片)、新鮮奧勒岡 (Oregano) (切碎)、紅酒醋 2 湯匙、初榨橄欖油 4 湯匙、鹽半茶匙、希臘芝士 (Feta Cheese) 約 200 克 (切成小粒)、乾奧勒岡碎 (Dried Oregano) 少許。

製作步驟：

1. 將所有材料洗淨，切好；將蘋果皮、番茄、紫洋蔥、青瓜、黃椒及黃椒放入一大沙律碗中，加入希臘黑橄欖及新鮮奧勒岡。
2. 在一小碗中，混合紅酒醋、初榨橄欖油及鹽，將之加入沙律碗中，拌勻。
3. 灑上希臘芝士粒及乾奧勒岡碎，即成。



營養分析：以上兩個食譜都用了蘋果皮，一個蘋果的皮，約含 2 克纖維，與同分量的蘋果肉一樣，所以要好好善用蘋果皮。



為響應環保，近年流行用廚餘做美食，亦因此很多人問同一個問題：「廚餘如何變身做營養美食？」關心自己和家人健康的你，會在本文中找到答案。

廚餘有健康與不健康之分？基督教家庭服務中心註冊營養師江沚凌（Tinker）直言，評估哪些廚餘是否健康有營，與評估一般食物的標準一樣。「我們希望選擇多些高纖又低卡路里低脂肪低鹽低糖的廚餘，包括菜葉菜莖、水果皮、植物類湯渣，如紅蘿蔔、薯仔、粟米和豆類、菇菌類的蒂、全瘦肉、魚等蛋白質類。」有些食物很高纖維或低脂肪，卻口感不好、太硬難咀嚼，就將它們棄掉，才成為廚餘。

不過，部分廚餘的確屬於不健康的類別，如動物的皮或脂肪、內臟、煲過湯的肥肉、豬骨、雞腳等，含高飽和脂肪、高膽固醇；炸過的油有頗高反式脂肪、飽和脂肪；餸汁、肉汁、鹵水汁都是含高鹽份和油份；儲存時間過長或儲存不當的食物，甚至已變壞的食物可能滋生致病細菌。這些食物都不利健康，想減少製造這類廚餘，最好不要購買或製造。

如以不製造廚餘為目的，在選材和購買時，還要揀一些可以整份或大部分食用的材料，包括可以連皮食用的水果和瓜、整棵食的蔬菜。食紅肉、家禽時往往會丟棄一堆皮、肥肉、內臟，想避免這個情況出現，不妨多用一些蛋、奶品類、菇菌類、果仁、豆及豆製品類如豆腐等製造較少廚餘的蛋白質來源。購買食物前，要先預算好分量，留意食物的保質期，避免造成浪費。

烹調廚餘 發揮創意

至於烹調方法，如用大量油高溫煎炸食物，既不健康亦製造大量廢油。「從營養角度來看，主要以少油、快煮為烹調原則。烹調廚餘可發揮一下創意，以達致美味、有營、環保又省錢。」蔬菜水果類廚餘都是纖維較豐富且賣相不太美觀，如菜頭菜尾、菇菌類的蒂，為了掩飾食材的口感和外觀，將它們切細、切粒加入飯、餸或雜菜湯，切絲加入沙律亦可，甚至放入攪拌機打成蔬果汁，有些蔬果類廚餘可提升食物的味道和賣相，幫助減少用高鹽調味料或者提高食物營養，如將橙皮、檸檬皮加入蒸魚，西芹葉加入燜餸等等。

瘦肉類方面，多數的瘦肉類廚餘都是較硬、口感粗糙，重用的時候可以將它們切細或攪碎，加入粥、飯、炒菜或意粉汁，或將瘦肉絲炒乾成為低脂肉鬆。湯渣煮得時間愈長，一些維他命流失得愈多，食材的質感會變得不好，如瘦肉、雞煮太久容易變得粗糙，瓜菜煮太久變得太軟，建議多煮清滾湯，少煲老火湯，這樣湯渣的營養和味道會保存得較好。

有時廚餘較淡味，像瓜皮、湯渣，有人喜歡用鹽醃或者用很濃味的煮法，如用鹽醃西瓜皮、或者醃鹹瘦肉湯渣，可導致攝取過量鈉質，增加患高血壓的風險。「建議用一些天然的香料為廚餘調味，例如薑、蔥、蒜、胡椒粉、咖喱粉、花椒八角和香草等。又或將廚餘配合一些味道強烈一點的蔬菜來煮，如番茄、洋蔥、芹菜、大蔥等，來增加廚餘的味道或遮蓋食材本身不太討好的味道。」





廚餘儲存有學問

食物中有些營養素容易隨 儲存時間不斷流失，例如水溶性的維他命 C、維他命 B1 和 B9，但仍有些營養素，如植物中的纖維和肉類的蛋白質會長時間留在食物之中。雖然新鮮廚餘的營養素較為豐富，但放久了的廚餘，也不一定全部都不健康或者完全沒有營養。她表示，一般未用的廚餘宜儲存在雪櫃，如果是肉食類的廚餘和麵包存放在冰格，可以保存更長時間。蔬果類的廚餘建議沖乾淨後浸在水中約 1 小時，再用水沖洗。有需要的話，把蔬果類的廚餘放在沸水中灼約 1 分鐘，然後把水倒掉。

吃剩的餸菜，要將餸汁隔走，避免餸菜一直吸收餸汁中的鹽份和調味品。熟廚餘要用有蓋的容器儲存，並在兩小時內把熟食放進雪櫃，進食剩餘的食物前，一定要徹底翻熱至滾燙。如果熟廚餘保存在雪櫃超過 3 天，翻熱超過一次，就不建議再食用。

蘋果皮食譜

玉桂蘋果燕麥棒（6 人分量）

材料：燕麥 1 杯、麵粉 2 平湯匙、杏仁（搗碎）1 湯匙、蜜糖 2 湯匙、芥花籽油 2 湯匙、蘋果皮（切碎）1 個分量、玉桂粉 1 茶匙。

製作步驟：

1. 焗爐預熱至攝氏 175 度；用廚房紙印乾蘋果皮上的水份。
2. 在乾淨碗中，倒入燕麥、麵粉、杏仁碎、蜜糖及芥花籽油，拌勻；再加入蘋果皮碎及玉桂粉。
3. 在焗盤或可用於焗爐的碟上，鋪上錫紙或牛油紙，倒入燕麥漿，鋪平。
4. 放入焗爐烤約 15-20 分鐘直至金黃色，最後用小刀切成 6 份，即成。

蘋果皮希臘田園沙律（4-6 人分量）

材料：4 個蘋果皮（條狀）、2 個番茄（切角）、半個紫洋蔥（去皮、切絲）、1 條青瓜（切條）、1 個青椒（去籽、切條）、1 個黃椒（去籽、切條）、數粒希臘黑橄欖（去核、切片）新鮮奧勒岡（Oregano）（切碎）、紅酒醋 2 湯匙、初榨橄欖油 4 湯匙、鹽半茶匙、希臘芝士（Feta Cheese）約 200 克（切成小粒）、乾奧勒岡碎（Dried Oregano）少許。

製作步驟：

1. 將所有材料洗淨，切好；將蘋果皮、番茄、紫洋蔥、青瓜、青椒及黃椒放入一大沙律碗中，加入希臘黑橄欖及新鮮奧勒岡。



2. 在一小碗中，混合紅酒醋、初榨橄欖油及鹽，將之加入沙律碗中，拌勻。
3. 灑上希臘芝士粒及乾奧勒岡碎，即成。

營養分析：以上兩個食譜都用了蘋果皮。一個蘋果的皮，約含 2 克纖維，與同分量的蘋果肉一樣，所以要好好善用蘋果皮。

避開有毒素的廚餘

江沚凌表示，部分廚餘含有毒素，例如蘋果、啤梨、杏脯和車厘子的核含有氰化物，大量食用可能引致中毒；太黃的葉有頗高濃度的草酸，大量進食有機會損害腎功能；哈密瓜網狀的表面容易積存霉菌，都不太適宜食用。有些植物的外皮有可能沾上殘餘農藥，建議從信譽良好的商店購買有機食材，徹底洗淨才食用。如有疑問，可諮詢註冊營養師或醫護人員的意見。

— 完 —