

本手冊為
「香港中小企常用食物規格資料庫」（第二期）
項目成果之一。
有關項目由香港餐務管理協會主辦，
職業訓練局高峰進修學院作為執行機構，
工業貿易署「中小企業發展支援基金」撥款資助。

主辦機構Organized by

香港餐務管理協會
THE ASSOCIATION FOR HONG KONG CATERING SERVICES MANAGEMENT LTD.

執行機構Implemented by

PEAK
Member of VTC Group
VTC 機構成員

「中小企業發展支援基金」撥款資助
Funded by SME Development Fund

工業貿易署
Trade and Industry Department

資料庫網站
http://www.fooddb.com.hk

資料庫粉絲專頁
http://www.facebook/hkfooddb

在此刊物上/活動內（或項目小組成員） 表達的任何意見、研究成果、結論或建議，
並不代表香港特別行政區政府、工業貿易署及中小企業發展支援基金評審委員會的觀點。

非賣品

飲食物料手冊 第3輯

香港餐務管理協會



飲食物料手冊

第3輯

豆類和食用果仁類
根莖薯類
五穀和五穀製品類
香辛調料類

香港中小企常用食物規格資料庫（第二期）

香港餐務管理協會 編印

香港餐務管理協會

香港餐務管理協會（餐協）是本港飲食界專業人士的組織，成立於1988年。成員包括業內的投資者、管理人員及廚師，代表性廣泛。

多年來，餐協在加強業內人士的團結協作，提高飲食管理專業水平方面作了大量的工作，組織了為數眾多的培訓班、講座、參觀活動及座談會，並通過建設網站、定期的報刊專輯、印製精美的書刊等工作，促進業界和市民的互信和與互動關係。

餐協經常組織會員和業界朋友在本地及海外進行考察和業務交流，並與多家外地餐飲團體結盟，共同探討飲食業的發展問題。

從2008-2013年，餐協先後完成了「香港中小企常用食物規格資料庫」第一、二期工程，頗受好評。本書即為成果之一。

本會與政府、大眾傳媒及有關機構均保持良好的溝通，力求及時地反映業界的訴求和意見，維護及爭取業界的權益；並支持政府依法施政，構建和諧社會。

香港餐務管理協會歡迎業界人士加入，
詳情可電(852) 3464 0319餐協秘書處查詢。

香港中小企常用食物規格資料庫

飲食物料手冊

第3輯

香港餐務管理協會 編印

項目小組成員名單

項目監督　：楊位醒
項目統籌　：劉廣財
項目副統籌　：李日全（兼高級顧問）
行政司庫　：張志輝
項目顧問　：黎承顯、莊棣華、袁仲安、余江強
　　梁漢傑、曾兆華、關培生
項目助理　：蔡志成、湯文勇

香港中小企常用食物規格資料庫
飲食物料手冊（第三輯，非賣品）

撰寫　：「香港中小企常用食物規格資料庫」項目小組
製作　：永利香港印刷製作公司
出版　：香港餐務管理協會
　　九龍灣宏通街2號寶康中心2樓14室
　　電話：2753 6703　傳真：2305 0990
承印　：永利香港印刷製作公司
　　九龍觀塘成業街19-21號
　　成業工業大廈1樓20-21室
　　電話：3622 2580　傳真：3007 0851

出版日期：2013年11月

前言

香港中小企常用食物規格資料庫（第二期）

主辦機構：香港餐務管理協會
執行機構：職業訓練局高峰進修學院
贊助機構：工業貿易署「中小企業發展支援基金」

為了幫助各中小型飲食服務機構業內人士更為快捷和全面了解日常食物的質量和特點，在工業貿易署「中小企業發展支援基金」的贊助下，香港餐務管理協會設立了一個「香港中小企常用食物規格資料庫」。這個資料庫亦同時開放給全港市民，讓大眾加強對食物營養和安全的關注。

鑑於常用食物涉及之範圍廣闊，有關工程需要分期完成。當中第一期已在2009年6月竣工，涵蓋了五大種類食物（蔬菜、水果、家禽、肉類與海產）；第二期則再加入八大主要食物種類（菇菌、海魚、乾貨海味、河鮮、根莖薯、豆類及果仁、五穀及五穀製品以及香辛草類），在各位專家學者和業界朋友的鼎力支持下，工程項目亦於2013年年底順利完成。總計之下，資料庫合計涵蓋了接近五百種食材。

香港餐務管理協會除了歡迎大家瀏覽「香港中小企常用食物規格資料庫」（網址：http://www.fooddb.com.hk）之外，亦備有海報、單張及書本（一套共3冊，包含13大類）等印刷品供業界來函免費索閱。

食物材料種類繁多，各位業界朋友各自都擁有這方面的認識和經驗，我們歡迎互相交流，共同提高。如有任何意見或心得，請電郵至 hkfooddb@gmail.com。 我們已在Facebook上設立專頁，經常發佈物料情報，舉辦有獎遊戲等，目的在與各位溝通交流物料知識。

詳情可瀏覽 www.facebook.com/hkfooddb

活動花絮



資料庫工程啓動禮，工貿署代表亦有參加，逾700位同業見證



在食肆魚缸前向參加者介紹河鮮情況



在魚排附近了解香港海鮮的捕捉與養殖



餐協會長潘權輝先生講解海味乾貨的市況



工作坊現場擺放大量實物供與會者研究



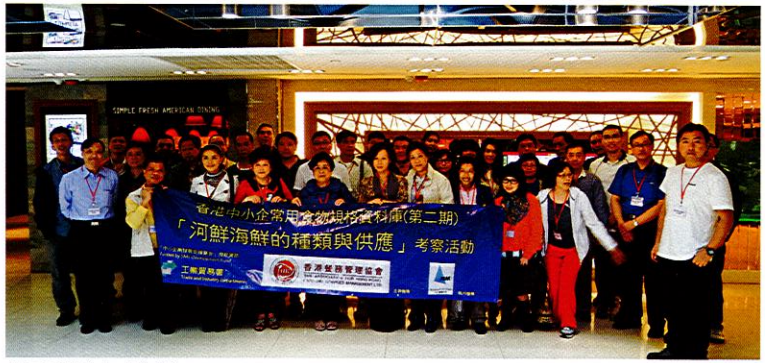
2013年六月底舉行夏日養生講座



執行機構李日全先生報告資料庫工程進度



多次活動均得到各界支持，謹此致謝！



考察活動參加者合照



在漁市場實地了解魚類銷售運作



項目統籌劉廣財先生向漁統處致謝



書籍付梓前夕，項目工作小組成員認真地進行討論和檢查



中期進度匯報會於2013年3月舉行，台下高朋滿座



專家組莊棣華教授（左）向參與考察活動者派發出席証書



餐協主席暨項目督導楊位醒先生發言

鳴謝

「香港中小企常用食物規格資料庫」（第二期）工程項目由香港餐務管理協會主辦，高峰進修學院擔任執行機構。除此之外，主辦單位亦得到以下機構人力物力之強力支援，謹此鳴謝（排名不分先後）：

• 安記海味有限公司 • 李錦記 • 中華廚藝學院 • 名都酒樓 • 新榕記海鮮酒家（集團）有限公司 • 嘉年華海鮮酒家（集團）有限公司 • 明星海鮮酒家（集團）有限公司 • 江順漁鮮 • 稻香集團有限公司 • 煌府婚宴專門店（集團） • 彩龍皇宮酒樓（集團） • 李玉來先生 • 江子榮會計師行 • 萬里機構 • 聯記號有限公司 • 濠江春素菜館 • 漁護署漁業教育中心

以下團體對本會鼎力支持，使項目計劃得以順利進行，亦在此一併鳴謝（排名不分先後）：

香港餐飲聯業協會 • 現代管理(飲食)專業協會 • 稻苗學會 • 飲食業職工總會 • 香港專業廚師總會 • 香港食品科技協會 • 香港中廚師協會 • 香港營養學會 • 香港營養師協會 • 香港五常法協會 • 香港咖啡紅茶協會 • 港九新界屋邨酒樓業商會

聯絡資料

工業貿易署「中小企業發展支援基金」

電話：2398 5128　傳真：2391 7375

電郵：sdf-enquiry@tid.gov.hk　網址：http://www.smefund.tid.gov.hk

地址：香港九龍彌敦道700號工業貿易署大樓6字樓

香港餐務管理協會

電話：2753 6703　傳真：3171 1283

電郵：admin@hkcsm.com　網址：http://www.hkcsm.com/

地址：九龍灣宏通街2號寶康中心2/F 14室

高峰進修學院

電話：2836 1922　傳真：2891 5707

電郵：peak@vtc.edu.hk　網址：http://www.peak.vtc.edu.hk/

地址：香港灣仔活道27號職業訓練局大樓9樓

目錄

前言 3
活動花絮 4
鳴謝 7



食用果仁和豆類

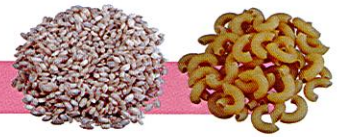
紅豆 14
綠豆 15
豆角 16
赤小豆.....17
眉豆 18
黃豆 19
黑豆 20
白芸豆.....21
四季豆.....22
紅腰豆.....23
扁豆 24
豌豆 25
蠶豆 26
白果 27
橄欖 28
蓮子 29
芝麻 30
火麻仁.....31
葵花子.....32
南瓜子.....33
南杏 34
北杏 35
扁桃仁.....36
花生 37
栗子 38
松子仁.....39
核桃 40
腰果 41
開心果.....42
榛子 43
夏威夷果仁.....44
碧根果仁 45
巴西果仁 46



根莖薯類

蓮藕 50
菱角 51
慈菇 52
紫心番薯 53
黃心番薯 54
馬鈴薯.....55
紅菜頭.....56
大黃 57
胡蘿蔔.....58
青蘿蔔.....59
白蘿蔔.....60
辣根 61
粉葛 62
沙葛 63
牛蒡 64
萵筍 65
魔芋 66
芋.....67
馬蹄 68
竹筍 69
茭筍 70
芥蘭頭.....71
生薑 72
沙薑 73
南薑 74
大蔥 75
青蔥 76
洋蔥 77
大蒜 78
蒜苗 79
薤.....80
百合 81
山藥 82
參薯 83

目錄



五穀和五穀製品類

大麥 86
蕎麥 87
燕麥 88
藜麥 89
高粱米.....90
薏仁 91
小麥 92
小麥胚芽 93
糙米 94
糯米 95
長糯米.....96
紫米 97
粳米 98
珍珠米.....99
小米 100
絲苗米.....101
胚芽米.....102
紅米 103
掛麵 104
拉麵 105
鹼水麵.....106
伊府麵.....107
刀削麵.....108
米粉 109
米線 110
腸粉 111
河粉 112
瀨粉 113
銀針粉.....114
檬粉 115
烏冬 116
通心粉.....117
意大利粉 118
豆簽 119



香辛調料類

羅勒 122
月桂葉.....123
豆蔻 124
辣椒 125
肉桂 126
香茅 127
丁香 128
芫荽 129
孜然 130
茴香 131
大蒜 132
薰衣草.....133
甘草 134
薄荷 135
香芹 136
紫蘇 137
迷迭香.....138
花椒 139
八角 140
百里香.....141
雲呢拿香草.....142
山葵 143
胡椒 144
薑黃 145
英式芥末 146
咖喱 148
沙茶 150
沙嗲 151
紅花 152
荷葉 153
麻子 154

索引 155

豆類和食用果仁





在飲食物料之中，豆類和食用果仁都是常見的品種。而製作素菜更是不可或缺。

調查顯示，現時豆類的品種超過17,000種，但廣為栽培的豆類作物則約在20種左右。

從科學上的定義，果仁是屬於堅果的種子。至於「食用果仁」包括的定義更為廣泛，除堅果以外更包括一些其他不是堅果類植物的種子，例如腰果、銀杏、松籽仁等。它們可以說是「延年益壽、有益健康」的食品。

山村二首
唐・楊萬里

歇處何妨更歇些，宿頭未到日頭斜。
風煙綠水青山國，籬落紫茄黃豆家。
雨足一年生事了，我行三日去程賒。
老夫不是如今錯，初識陶泓計已差。

紅豆 Azuki bean, Red Bean

別名：赤豆、小紅豆、飯赤豆

Vigna angularis

科屬：蝶形花科

主要來源

是蝶形花科一年生半纏繞草本植物紅豆經乾燥後成熟的種子。主要產自東南亞及日本，其中產量最高的是中國。

品種｜主流的食用紅豆只有一個品種。

供應季節｜全年均有供應。盛產期：12月下旬至翌年2月上旬。

選購方法

優質紅豆的外皮較薄，種皮顏色呈鮮艷紅色並具光澤，顆粒外形飽滿、大小比例一致、沒有破損及蟲蛀現象，品質才會比較優良和新鮮。

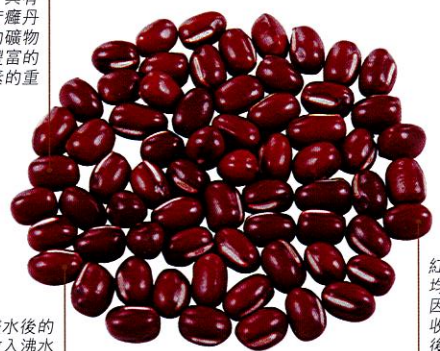
儲存方法

應儲存在乾燥的密封容器內，並放置在陰涼、通風、乾燥之處，避免陽光直接照射。儘可能做好充分防潮、防霉、防蟲的措施，亦可儲存在冰箱內。

烹調技巧

紅豆宜與其他谷類食品混合食用，一般製成豆沙，可做成豆沙當點心餡料及作甜品。而且煮紅豆時愈爛愈好，這可以除去腥味，也容易被消化。紅豆亦可煮湯、煮豆飯或煮粥。

中醫稱紅豆味甘酸且性平，具有通淋巴祛水腫、止瀉、治疔癰丹毒、便血之功用。紅豆含的礦物質以鉀的含量為最多；其豐富的鐵質，更是血紅素及肌紅素的重要組成成份。



如想煲紅豆起沙，可以將浸水後的紅豆放在冰箱，煮的時候放入沸水中煲至起沙，最後才落片糖調味。

紅豆與百合，紫米搭配均宜。紅豆與茶則不宜，因會降低人體對鐵的吸收。紅豆與羊肉不宜前後食用。亦勿與羊肝及羊肚等混吃。

備註事項

- 紅豆含有豐富的營養成份如蛋白質、脂肪、醣類、維他命B雜、鐵、鉀、磷及多種氨基酸等，其中所含的離氨酸及維他命B是各豆類中最高的，中醫稱紅豆具利水和解毒之功用，但紅豆普林含量很高，痛風患者應少吃，一般人也不應大量長期食用。
- 赤小豆與紅豆，稍有不同。赤小豆粒硬小，身形微長而色赤褐；紅豆稍大，形較圓，色鮮紅或微紅。

資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）329｜蛋白質（克）19.87｜脂肪（克）0.53｜飽和脂肪（克）0.191｜碳水化合物（克）62.9｜鈉（毫克）5｜膳食纖維（克）12.7｜水份（克）13.44

綠豆 Mung bean

別名：青豆、青小豆、菉豆、植豆、官綠

Vigna radiata

科屬：蝶形花科

主要來源

蝶形花科豇豆屬一年生直立或頂端微纏繞草本植物綠豆的種子。原產於印度、緬甸，現於東亞各國普遍皆有種植，非洲、歐美等地也有少量種植，主要出口國為中國及緬甸。

營養｜綠豆含豐富的植物性蛋白質、澱粉質、維他命B群和礦物質。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

選擇優質綠豆要求顆粒完整飽滿，大小均勻，顏色鮮綠並富光澤，表皮無皺紋和無蟲蛀現象為佳。

儲存方法

應儲存在乾燥的密封容器內，並放置在陰涼、通風、乾燥之處，避免陽光直接照射。儘可能做好充分防潮、防黴、防蟲的措施，亦可儲存在冰箱內。

烹調技巧

綠豆中的有機酸和維他命，容易因加熱時間過長受到破壞而降低作用。因此煮綠豆湯時，最好用熱水和綠豆一齊快煮。綠豆不但可煮粥、煮湯，更可製成綠豆沙、綠豆湯、綠豆稀飯、糕餅一類的點心及甜品。

去殼綠豆

民間稱綠豆與魚、綠豆與羊肉均為相剋之物云云。

綠豆有利尿作用，所以體質虛弱及頻尿者，最好不要多吃。



綠豆性寒，故體質虛弱、血壓較低、正值生理期間的女性、容易手腳冰冷的人士切勿多吃，以免傷脾傷胃，阻礙血液流通或引起頭暈不適。

- 切勿用鐵鍋煮綠豆，因為綠豆當中的單寧酸，於高溫下會與鐵質生成黑色的單寧鐵，從而影響食慾、不利於人體健康。
- 綠豆不可煮得太爛，否則會破壞當中的有機酸及維他命，大大減低了綠豆清熱解毒的功用。
- 綠豆具有解毒作用，遇上有機磷農藥中毒、鉛中毒、酒精中毒等情況，可先服用一碗綠豆湯作緊急處理，而常常在有毒環境下工作或容易接觸有毒物質的人，可常吃綠豆來減低身體毒素。

資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）347｜蛋白質（克）23.86｜脂肪（克）1.15｜飽和脂肪（克）0.348｜碳水化合物（克）62.62｜糖（克）6.6｜鈉（毫克）15｜膳食纖維（克）16.3｜水份（克）9.05

豆角

Chinese Long Bean, Yard-long Bean, Asparagus Bean 別名：長豇豆、尺八豇

Vigna unguiculata (L) Walp. subsp. sesquipedalis (L) Verdc.

科屬：蝶型花科

主要來源

豆角是蝶型花科豇豆屬豆種中能形成長形豆莢的品種，是一種一年生纏繞草本植物。豇豆主要起源於非洲東北部和印度，其次是中國。

品種｜可根據嫩莢顏色分青莢、白莢和紅莢3種：青莢種的嫩莢細長而深綠；白莢種的嫩莢較肥大，呈淺綠或綠白色；紅莢種的莢果則呈紫紅色，而且較粗短。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

優質豆角的表皮帶光澤而飽滿，莢果尾巴細長則品質低劣，應避免選購。

儲存方法

豆角應儲存於高濕度的地方，否則會因失水多而縮短其儲存期。

烹調技巧

豆角含有皂素，因此不能生食。素炒豆角前，可先於鍋內放進兩瓣蒜共炒，味道會更香。豆角作為涼拌時，要先洗淨及焯熟後攤涼，並加入醋、蒜、少量糖、油等調味料，愛吃芝麻醬的更可先用涼開水或醋將麻醬調味，再與豆角一起涼拌。



備註事項

- 豆角性平而味甘，具有理中益氣、健胃補腎、和五臟、調顏養身、生精髓、止消渴、解毒等功用。
- 糖尿病、腎虛、尿頻、遺精及一些婦科功能性疾病患者都可多食豆角。
- 若吃下未經煮熟的豆角，紅血球中的溶血素便會受到破壞，從而引起嘔吐、腹痛和四肢無力等症狀。因此一定要把豆角加熱煮熟或炒熟，保證豆角熟透才食用。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）656 ■ 蛋白質（克）4 ■ 脂肪（克）66.43 ■ 飽和脂肪（克）15.137 ■ 膽固醇（毫克）0 ■ 碳水化合物（克）12.27 ■ 糖（克）2.33 ■ 鈉（毫克）3 ■ 膳食纖維（克）7.5 ■ 水份（克）3.48

赤小豆

Rice bean 別名：紅飯豆、赤豆、米赤豆

Vigna umbellata (Thunb.) Ohwi and H. Ohashi (Phaseolus chrysanthus Savi)

科屬：蝶形花科

主要來源

赤小豆為蝶形花科一年生半纏繞草本植物赤小豆乾燥的成熟種子。原產地中國，主產於廣東、廣西、江西等地。

品種｜市場上的赤小豆多數為已純化的栽培品種，喜馬拉雅山麓尚有野生種和半野生種。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

一般赤小豆呈長圓形而稍扁，一側有線突起的白色種臍，另側有一條不明顯的棱脊。選擇優質赤小豆要求顆粒完整飽滿，大小均勻，顏色自然、色赤紅發暗、富光澤而沒多餘雜色，以身乾及時表面光滑，表皮無皺紋和無蟲蛀現象為佳。

儲存方法

應儲存在乾燥的密封容器內，並放置在陰涼、通風、乾燥之處，避免陽光直接照射。

烹調技巧

煮赤小豆時愈爛愈好，這可以除去腥味，也容易被消化。

赤小豆富含有澱粉，因此還被稱為飯豆，所以赤小豆宜與其他穀類食品混合食用，一般製成祛濕湯水或赤小豆粥。廿四節氣中的大暑、小暑往往會用冬瓜煲赤小豆扁豆等成為祛濕湯水以消暑利尿。

質堅硬，不易破碎，除去種皮，可見兩瓣乳白色於仁。氣微，嚼之有豆腥味。



一般略呈圓柱形而稍扁，長5至7毫米，直徑約3毫米。

種皮赤褐色或紫褐色，平滑，微有光澤，種臍線形，白色，約為全長的2/3，中間凹陷成一縱溝，偏向一端，背面有一條不明顯的棱脊。

備註事項

- 主要用於中藥材，性偏涼，味甘酸，常與紅豆混用，然而赤小豆藥效較佳。具有健脾止瀉，利尿，消脹除腫，除煩熱，滋津止渴，解酒濕，解毒排膿，通乳汁，散瘀血等作用。
- 赤小豆與紅豆，稍有不同。赤小豆粒硬而細小，身形微長而色呈赤褐；紅豆稍大，形較圓，其色鮮紅或微紅。
- 赤小豆和其他豆一樣，食後常會脹氣，如先將豆用清水浸透並將豆煮至全熟，可減少脹氣現象。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）324 ■ 蛋白質（克）20.2 ■ 脂肪（克）0.6 ■ 飽和脂肪（克）N/A ■ 膽固醇（毫克）N/A ■ 碳水化合物（克）63.4 ■ 糖（克）N/A ■ 鈉（毫克）2.2 ■ 膳食纖維（克）7.7 ■ 水份（克）N/A

眉豆 Black-Eyed Pea

別名：黑眼豆、角豆、長豆、裙帶豆、短豇豆

Vigna unguiculata (L.) Walp.subsp.cylindrica (L.)Verdc

科屬：蝶形花科

主要來源

蝶形花科一年生植物短豇豆的種子（豇豆莢果長20-30cm，短豇豆莢果長7-13cm）。中國自古便有種植，尤以南方為主，現分佈於河北、江蘇、四川、雲南等地。

品種｜按莢果的長短分為三類：長眉豆、普通眉豆和飯眉豆。按食用部位分為兩類：食莢和食豆粒，前者是軟莢，後者則是硬莢。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

選擇優質眉豆要求顆粒完整飽滿，大小均勻，顏色自然呈淡黃色並富光澤，沒多餘雜色，表面光滑，表皮無皺紋和無蟲蛀現象為佳。如夾雜潮味、霉味等異味，則是劣質豆。

儲存方法

眉豆應儲存在乾燥的密封容器內，並放置在陰涼、通風、乾燥之處，避免陽光直接照射。

烹調技巧

硬莢的眉豆豆莢不能食用，應先去除。眉豆不但可直接加熱煮熟後進食，更可加入沙拉、五穀飯內混合烹調，以製成各式料理。注意眉豆不可食用過多，因為容易引致脹氣。



眉豆味甘鹹而性平，具有理中益氣，補腎健胃、和五臟、調營衛、生精髓、止消渴、吐逆泄痢及消腳氣等功效。

眉豆主要成份為碳水化合物，並具有豐富的蛋白質，其他成份包括脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵、粗纖維、維他命A、維他命B_1及B_2等。

廣東人俗稱為眉豆是因為豆中間有一條像眉毛的彎曲黑線。原產於東南亞。

備註事項

- 眉豆中有一種凝血物質及溶血性皂素，如生食或炒不熟，在食後3-4小時部分人會出現頭痛、頭昏、噁心、嘔吐等中毒反應。
- 眉豆與髮菜相宜：髮菜具有補血烏髮，通便利尿，化痰止咳。所以兩者一齊食用具有滋陰補腎潤膚，健脾益氣作用。
- 患腳氣病者或產後婦女亦宜多吃。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）90｜蛋白質（克）2.95｜脂肪（克）0.35｜飽和脂肪（克）0.09｜碳水化合物（克）18.9｜糖（克）3｜鈉（毫克）4｜膳食纖維（克）5｜水份（克）77.2

黃豆 Soybean

別名：大豆、黃大豆、毛豆（未成熟）

Glycine max

科屬：蝶形花科

主要來源

是豆類植物黃豆的成熟種子。原產於中國，自古栽培至今。世界各地均有種植，加拿大和美國亦是盛產黃豆的國家。現在全中國亦有普遍種植，以長江流域及西南栽培較多，以黑龍江、青海的東北大豆質量最優。

品種｜大豆可以呈橢圓形、球形，顏色亦可以是黃色、淡綠色、黑色等。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

選擇優質的黃豆顆粒外觀完整及飽滿且富有光澤，表面無皺紋、無破損及蟲蛀現象為佳。

儲存方法

黃豆應儲存在乾燥的密封容器內，並放置在陰涼、通風、乾燥之處，避免陽光直接照射。儘可能做好充分防潮、防霉、防蟲的措施，亦可儲存在冰箱內。

烹調技巧

黃豆所有的部分均可食用，不但可以用作煮湯、炒菜、做豆漿及其他豆類製品，也可以加工成味噌、醬油等。黃豆粉可加入麵粉中，以製作饅頭及麵餅等。泡水後的黃豆有黃豆芽，是富高營養素而且可口的蔬菜之一。



黃豆可分為黃色黃豆、黑色黃豆和青色黃豆，均為蝶形花科一年生草本植物黃豆的成熟種子。

黃豆含高量的普林，患有痛風、尿酸過高患者、肝腎功能不佳者的人士應減少進食黃豆。黃豆容易引起脹氣，腸胃功能較差者都應避免食用。此外，有大幅傷口和患瘡痘期間的人士不應食用黃豆，容易造成疤痕。

味甘而性平，具有清熱解毒、益氣的功效。

黃豆當中所含的大豆異黃酮在與保護心血管方面起到重要作用，還能改善婦女更年期症狀和骨質疏鬆症。此外，膳食纖維和卵磷脂，則有助於減少膽固醇。

備註事項

- 黃豆的營養成份均衡豐富，當中氨基酸的成份與人體需求相符，故黃豆的蛋白質又稱為完全蛋白質；與同等蛋白質份量的瘦肉、牛奶和雞蛋相比，其營養價值不分上下，所以黃豆又有「植物肉」的美稱。
- 黃豆泡發後呈橢球狀，再烹調做成豆製品，其蛋白質的消化率更高。
- 黃豆含有胰蛋白酵素抑制劑（Typsin inhibitor），會妨礙蛋白質的消化，導致氣脹及消化不良。高溫煮食可破壞此抑制素。
- 黃豆表皮的結實細胞膜含有多聚樹膠醣、多聚半乳醣與半乳醣醛酸結合而成的半纖維素，可影響消化及吸收。食用過多黃豆會影響消化及容易引起腹脹。

資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）446｜蛋白質（克）36.49｜脂肪（克）19.94｜飽和脂肪（克）4.404｜碳水化合物（克）30.16｜鈉（毫克）2｜糖（克）7.33｜膳食纖維（克）9.3｜水份（克）8.54

黑豆 Black soybean

別名：檜豆、烏豆、枝仔豆、黑大豆

Glycine max

科屬 蝶形花科

主要來源

黑豆為一年生草本植物大豆的的黑色種子。原產於中國東北部，現於河南、河北、山東、江蘇等地均有種植。性平味甘，中醫認為具有補脾腎、滋陰養血、安神明目、利濕通淋、清熱解毒等功效，自古以來皆是傳統的美顏聖品。

品種｜主流的食用 黑豆只有一個品種。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

優質黑豆的顆粒完整而飽滿、黑中又發亮和有光澤，嗅來要有豆香。見天然的蠟質在外層，種子外皮並沒受蟲蛀及破碎。

儲存方法

黑豆應儲存在乾燥的密封容器內，並放置在陰涼、通風、乾燥之處，避免陽光直接照射。儘可能做好充分防潮、防黴、防蟲的措施，亦可儲存在冰箱內。

烹調技巧

黑豆最好先浸水2-6 小時或至隔夜，是釀成醬油的主要原料，經浸水發酵後也能做成豆豉或浸泡成藥酒作補品之用。另外，黑豆炒後可作零食、泡開水作茶、或燉煮湯水。

未經煮熟的黑豆含有寡糖，於胃內可引起脹氣，因此腸胃欠佳的人士，尤其是患有胃炎，切忌生吃黑豆，以免引起疼痛不適。經炒熟後的黑豆屬燥性食物，腸胃消化功能欠佳或容易有胃氣者切勿多吃。



黑豆能協助抑制血液中的低密度脂蛋白的氧化速度，藉此減少甘油三脂於血液中的濃度，因而減少患上心血管疾病的機會。對於身體機能正常的人或患有動脈粥狀硬化的人，黑豆有助降低血脂，比較適宜高血壓，高膽固醇，心肌梗塞和腎虛患者食用。

備註事項

- 黑豆具有豐富的植物蛋白質、維他命A、維他命B_1、維他命B_2和維他命E，其蛋白質、鐵含量均高。不但有助調整體質及生理機能，維持骨骼和牙齒的生長及發育外，還有助促進新陳代謝、並維持上皮組織、皮膚及黏膜的健康，和養顏美容等。黑豆亦含有豐富的異黃酮、卵磷脂及鈣等微量元素，對增加免疫力有幫助，防止老化，而且可以減低血壓水平和預防骨質疏鬆。
- 未經煮熟的黑豆含胰蛋白酶抑制劑，會抑制蛋白質的吸收與利用，故煮食時需要以高溫把其破壞。黑豆不宜生吃，容易造成腸道阻塞。

資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）341 ■ 蛋白質（克）21.6 ■ 脂肪（克）1.42 ■ 飽和脂肪（克）0.366 ■ 碳水化合物（克）62.36 ■ 糖（克）2.12 ■ 鈉（毫克）5 ■ 膳食纖維（克）15.5 ■ 水份（克）11.02

白芸豆 White Kidney Bean, Butter Bean,

別名：白鳳豆、飯豆、白目豆、甘豆（《廣州植物志》）

Phaseolus multiflorus

科屬 蝶形花科

主要來源

白芸豆是芸豆的一種，也叫菜豆，其他顏色還有紅、黑、雜色帶斑紋等。原產美洲。中國在16世紀末才開始引種栽培。

品種｜白芸豆為菜豆屬植物，該屬植物全世界有50種，熱帶美洲種類尤為豐富，中國栽培3種，香港栽培1種。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

選擇優質白豆要求顆粒完整飽滿，大小均勻，顏色自然、鮮白並富光澤，沒多餘雜色，表面光滑，表皮無皺紋和無蟲蛀現象為佳。如夾雜潮味、霉味等異味，則是劣質豆。

儲存方法

應儲存在乾燥的密封容器內，並放置在陰涼、通風、乾燥之處，避免陽光直接照射。儘可能做好充分防潮、防黴、防蟲的措施，亦可儲存在冰箱內。

烹調技巧

白芸豆不能生食，必須煮透才能食用。白芸豆可製成豆餡、豆酥及糖果、豆粉、豆奶的食品，當餡料使用時，須先泡水軟化，去除外殼，再蒸成泥狀使用。

白芸豆營養非常豐富，是一種難得的高鉀、高鎂、低鈉食品。尤其適合心臟病、動脈硬化、高血脂、低血鉀症和忌鹽患者食用。吃白芸豆對皮膚，頭髮大有好處，可以提高肌膚的新陳代謝，促進機體排毒，令肌膚常葆青春。



白芸豆中的皂甙類物質有降脂及吸收功能，促進脂肪代謝，所含的膳食纖維還可加快食物通過腸道的時間，多吃白芸豆對減肥者有一定幫助。

白芸豆的藥用價值很高。中國古代醫籍記載，味甘平，具有溫中下氣、利腸胃、止呃逆、益腎補元等功用，是一種滋補食療佳品。還有鎮靜作用，對治療虛寒呃逆、胃寒嘔吐、跌打損傷、喘息咳嗽、腰痛、神經痛均有一定療效。

- 白豆燉肉鍋(Cassoulet)原來正是十四世紀英法百年戰事之時，法國軍人的食糧。據說這種混合白豆、豬肉、鴨肉、鵝肉、芹菜及蘿蔔的菜肴，令法國軍人感到無比溫暖，吃著猶如嘗到母親為自己親手烹調的菜，於是戰意高昂，擊退英軍。
- 新鮮的白芸豆可以放在冰箱裡保存，但存放時間不要太長，以免流失營養或腐壞。也可以把新鮮的白芸豆煮熟、晾乾，做成乾白豆，這樣能適當延長保存期。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）333 ■ 蛋白質（克）23.36 ■ 脂肪（克）0.85 ■ 飽和脂肪（克）0.219 ■ 碳水化合物（克）60.27 ■ 糖（克）2.11 ■ 鈉（毫克）16 ■ 膳食纖維（克）15.2 ■ 水份（克）-

四季豆

Green bean, Snap bean, String bean 別名：菜豆、龍爪豆、龍骨豆、六月鮮、粉豆、架豆角

Phaseolus vulgaris

科屬：蝶形花科

主要來源

一年生纏繞高大的草本植物菜豆的種子。原產於中南美國家。於數百年前傳入歐洲，再經西班牙、葡萄牙於17世紀傳入中國。

供應季節｜香港全年均有供應。

品種｜按莢色分白色和青色種，依乾豆分白色和黑色種，依莢長度有短莢和長莢種。另按莢果的結構分為硬莢四季豆和軟莢四季豆，前者莢果內果皮革質發達，後者嫩莢果則較肥厚且纖維較少。

選購方法

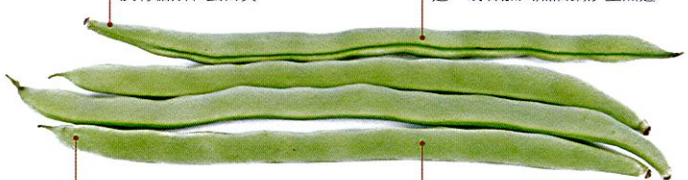
優質四季豆的豆莢新鮮，富有光澤及有彈性，莢身並沒有皺摺及老化，而豆仁則均勻而飽滿。

儲存方法

四季豆十分耐放，若把其包裹於紙張並封於塑膠袋中，並存放於冰箱，可儲存約3個星期。

烹調技巧

烹調四季豆前應把其豆筋去除，因為豆筋不但影響口感，亦很難消化，烹煮的時間要適中，不能太長或太短，需烹煮攝氏100度以上，把豆身炒至變色才可食用，四季豆若不煮熟透會發生中毒。



含有多種礦物質，如鈣、鐵、磷、鈉、硒等，及維他命如葉酸、泛酸、菸鹼酸、胡蘿蔔素，以及有糖類和蛋白質。

四季豆去頭尾絲後，清燙時加些鹽，便能燙出漂亮的鮮綠色。也可以加芝麻涼拌或炒香菇絲，焗烤等。大多用作於清炒、燙熟涼拌，稍加調味後配飯食用。也可以先用滾水汆燙過，或者加入熱油鍋炒至熟透。

四季豆與醋：豆中的類胡蘿蔔素遇到含有酸性物質的醋，會破壞類胡蘿蔔素，令到營養價值流失。故為相剋。

四季豆與乾香菇同食相宜。四季豆含有類胡蘿蔔素，日曬過的乾香菇富含維生素D，搭配食用，能保護眼睛、防癌、抗老。

備註事項

- 四季豆性平微溫而味甘淡，具有調和臟腑、安養精神、益氣健脾、消暑化濕和利水消腫等功用，夏天常食用能夠消暑。四季豆中的膳食纖維大部分都是非水溶性，有助促進腸胃蠕動，消除便秘。四季豆的種子可激活淋巴細胞以產生抗體，對癌細胞具有特異性抑制作用以幫助抗癌。
- 四季豆含有皂素，因此不能生食。若食用未經煮熟的四季豆，紅血球中的溶血素會受到破壞，並引發嘔吐、腹痛、四肢無力等病症。

資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）31 ｜ 蛋白質（克）1.83 ｜ 脂肪（克）0.22 ｜ 飽和脂肪（克）0.05 ｜ 膽固醇（毫克）0 ｜ 碳水化合物（克）6.97 ｜ 糖（克）3.26 ｜ 鈉（毫克）6 ｜ 膳食纖維（克）2.7 ｜ 水份（克）90.32

紅腰豆

Red kidney bean 別名：敏豆（台灣稱）

Phaseolus vulgaris

科屬：蝶形花科

主要來源

紅腰豆是一種一年生豆類植物的種子，性喜溫暖，並不耐霜凍亦不耐熱，源於中南美洲，16世紀末期由歐洲傳入中國，再於17世紀時傳到日本。現主要種植於中南美洲和中國南方各省。

品種｜可分矮性或蔓性兩種，矮性的種株高 30-60 公分，而蔓性種則高 1.6-2 米。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

選擇優質紅腰豆要求外形似「雞腰子」，顆粒完整飽滿，大小均勻，顏色自然、紅潤並富光澤，沒多餘雜色，表面光滑，表皮無皺紋和無蟲蛀現象為佳。如夾雜潮味、霉味等異味，則是劣質豆。

儲存方法

應儲存在乾燥的密封容器內，並放置在陰涼、通風、乾燥之處，避免陽光直接照射。儘可能做好充分防潮、防黴、防蟲的措施，亦可儲存在冰箱內。

烹調技巧

要把紅腰豆浸透，然後以沸水高溫徹底煮熟後，才可以加入沙律或蔬菜之中，亦可混入飯中、炆咖喱或作蔬菜濃湯。

紅腰豆性平味甘，具有養陰、通淋、消腫之功效。藥用則有助補胃下氣，健脾壯腎、利水的功效，是脾弱腎虛的患者保健食品。



紅腰豆具有補血、加強免疫力、維持細胞修補及抵抗衰老等功用。其營養成份是豆類之中較為豐富的一種，除了含有豐富的維他命及蛋白質外，還有食物纖維、菜酸、鐵、鎂、磷等多種礦物質。糖尿病人也適合進食。

性利濕，體虛者不宜多食：紅腰豆多吃容易脹氣，胃腸較弱的人也不宜多吃。

備註事項

根據食用植物含天然毒素的研究，紅腰豆的常見天然植物毒素為植物血球凝集素（phytohaemagglutinin）。這毒素可於短時間（1-3小時）內引致食物中毒，患者會有噁心、嘔吐和腹瀉等症狀。它不但刺激消化道粘膜，更會破壞消化道的細胞，從而影響吸收。若毒素進入血液，更會破壞紅血球、影響凝血、引起過敏反應等。為了預防中毒，建議先把紅腰豆浸透，並以沸水高溫徹底烹煮，同時切勿使用未經烹煮或沒有煮熟的紅腰豆來配製沙律。至於罐頭紅腰豆，通常經高溫處理，非常安全，可安心食用。

資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）337 ｜ 蛋白質（克）22.53 ｜ 脂肪（克）1.06 ｜ 飽和脂肪（克）0.104 ｜ 碳水化合物（克）61.29 ｜ 糖（克）2.1 ｜ 鈉（毫克）12 ｜ 膳食纖維（克）15.2 ｜ 水份（克）11.75

扁豆

White Hyacinth Bean, Indian bean, Egyptian bean 別名：白扁豆、蛾眉豆、籬笆豆、沿籬豆、肉豆

Lablab purpureus

科屬 蝶形花科

主要來源

是扁豆的白色種子。原產自印度，於漢晉時期傳入中國。現於全國大部分地區均有種植。

品種｜可根據種子的顏色分類，包括白色、黑色、紅褐色等。入藥的主要為白色扁豆；黑色的扁豆古名為「鵲豆」，不供藥用；紅褐色的扁豆在廣西民間又稱為「紅雪豆」，可清肝、作消炎藥及治療眼生翳膜。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

選擇優質扁豆要求顆粒完整飽滿，大小均勻，顏色呈奶白、自然 並富光澤，沒多餘雜色，嚼之有豆腥氣、表面光滑，表皮無皺紋和無蟲蛀現象為佳。

儲存方法

應儲存在乾燥的密封容器內，並放置在陰涼、通風、乾燥之處，避免陽光直接照射。儘可能做好充分防潮、防黴、防蟲的措施，亦可儲存在冰箱內。

烹調技巧

生扁豆：首先除去其雜質，再用沸水稍煮至種皮漲起及鬆軟，然後把其撈出，並浸入冷水之中浸泡，於脫皮後把其拿出並曬乾便可。**炒扁豆**：把乾淨的扁豆仁置於鍋內微炒至豆身呈黃色或略帶焦斑。

扁豆與豆腐同食相宜：豆腐可清熱利目，生津潤燥，而扁豆含多種維他命。兩者一齊食用，具有潤膚、明目和延緩衰老的作用。

扁豆與粉葛同食相宜：粉葛有滋潤筋脈作用，而扁豆有生津潤燥作用。兩者一齊食用能治感冒頭痛的功效。



廿四節氣中的大暑、小暑期間，往往會用冬瓜煲赤小豆扁豆等成為祛濕湯水以消暑利尿。

寒熱病者、患瘧者切勿食用。另扁豆嘌呤含量高，痛風者忌食。

備註事項

扁豆善解毒，但生扁豆含有毒性物質藜豆素和皂素，而豆莢中則含有溶血素，若食用未經煮熟的扁豆亦可引致噁心、嘔吐、腹痛、頭痛頭暈等中毒症狀。這些毒素需於高溫煮熟才可被破壞。扁豆中亦含有胰蛋白酶抑制素、澱粉酶抑制素，若生吃亦會引致消化不良，因此必須經過煮熟才能食用。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）46 ■ 蛋白質（克）2.1 ■ 脂肪（克）0.2 ■ 飽和脂肪（克）0.088 ■ 膽固醇（毫克）0 ■ 碳水化合物（克）6.1 ■ 糖（克）0 ■ 鈉（毫克）3.8 ■ 膳食纖維（克）2.1 ■ 水份（克）87.87

豌豆

Garden Pea 別名：蜜糖豆、蜜豆、青豆、荷蘭豆

Pisum sativum

科屬 蝶型花科

主要來源

最早由荷蘭人引入台灣，故又名荷蘭豆。現在中國南北方均有種植。世界上主要生產生鮮豌豆的國家有英國、美國、印度、匈牙利等。

品種｜豌豆種子的形狀隨品種而變化，以圓球形為眾，其他形狀包括橢圓、扁圓、凹圓等；顏色方面有黃白、綠、紅、玫瑰、褐、黑色等。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

優質莢豌豆的豆莢扁平而細嫩，豆粒沒有明顯的凸起，豆身並無病蟲害或斑點，而莢筋短細。

儲存方法

把新鮮的青豌豆洗淨後，以塑膠袋或保鮮袋儲存，並放於冰箱中冷凍，使用時取出直接加熱便可。

烹調技巧

豌豆鮮嫩豆味甜，口感鮮甜爽脆。其軟莢豌豆的豆莢可做蔬菜炒食用，或作為燒燴配料；也可切絲經焯水後涼拌食用。豌豆幼苗又稱為「豌豆尖」亦可採下食用。豌豆不單可以單獨烹用，經油炸或炒製後的乾豌豆種子可作為休閒食品。

豌豆若食用過量會引起腹脹，因此不宜長期大量食用，最多以80克左右為適宜。經炒熟的乾豌豆更不易被消化，食用過多亦會引起消化不良及腹脹等。

豌豆豆粒經浸泡搗爛後，其種子可作為豌豆泥，以製作豌豆糕、豌豆餅等。豌豆澱粉則可以製成豌豆粉絲。烹調時擔心豌豆會變成黃色，可以蓋緊鍋蓋或用保鮮膜包好，再用蒸鍋進行蒸製。



豌豆澱粉可以製成優質豌豆粉絲，但加工過程中或會加入明礬，若大量食用的話會使體內鋁質增加，影響健康。

豌豆與核桃為相宜之物：具有滋補強壯、潤腸通便、滋潤肌膚的功效。此外癌病患者宜多食豌豆，因為豌豆含有硒質，可有助抗癌。

備註事項

- 中醫稱豌豆性平而味甘，具有健脾和胃、生津止渴、下氣通淋、止瀉等作用。所含的止杈酸、赤黴素、植物凝素等物質，可抗菌消炎，也可增強新陳代謝。
- 豌豆宜與含有豐富氨基酸的食物一起煮食，可提高豌豆的營養價值。
- 在豌豆的豆莢和豆苗中含有豐富的維他命C及能分解體內亞硝氨的酶，因此具有抗癌防癌的作用。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）313 ■ 蛋白質（克）20.3 ■ 脂肪（克）1.1 ■ 飽和脂肪（克）0.2156 ■ 膽固醇（毫克）0 ■ 碳水化合物（克）55.4 ■ 糖（克）0 ■ 鈉（毫克）9.7 ■ 膳食纖維（克）10.4 ■ 水份（克）N/A

蠶豆 Faba bean, Broad bean, Horse bean

別名：胡豆、佛豆、羅漢豆、馬齒豆

Vicia faba

科屬 蝶形花科

主要來源

蠶豆是一年生草本植物蠶豆的種子。原產於亞洲西南部和非洲北部。相傳西漢張騫出使西域時期傳入中國，8世紀左右從中國傳入日本。現於四川產量最多，次為雲南、湖南、湖北、江蘇、浙江、青海等省。

品種｜蠶豆按其子粒的大小可分為大粒、中粒和小粒蠶豆三種類型。為畜禽飼料。按種皮顏色不同分為青皮、白皮和紅皮蠶豆等。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

優質及新鮮的蠶豆表面呈淺青綠色，表面變黑的蠶豆已變質，不應選購。

儲存方法

蠶豆於曬乾後應以密閉並放在冰箱低溫環境下儲藏。

烹調技巧

蠶豆的食用方法很多，可煮、可炒，亦可油炸，更可浸水後把種皮脫去，用作炒菜或煮湯之用。

蠶豆去殼時，可將乾燥的蠶豆放入陶瓷器皿內，並加入適量的鹼再倒進開水並悶焗一分鐘，便可蠶豆皮剝去，去皮後的蠶豆必須用水沖洗，以除去其鹼性。



蠶豆與海參兩者共吃亦可帶來健脾益氣，止血的功效，子宮出血量多者宜多食。

蠶豆磨粉後可用以製作粉絲、粉皮等，也可加工製成豆沙來弄糕點。蠶豆可經蒸熱加工成罐頭食品，亦可製醬油、豆瓣醬、甜醬等。

蠶豆與枸杞共吃相宜：蠶豆含有豐富的營養素，尤其是磷質，而枸杞則具有補肝、補腎、補肺、清肝、去火等功用。因此兩者共吃對治療腰酸背痛、糖尿病、頭暈耳鳴、雙目模糊等很有幫助。

備註事項

- 不可生吃蠶豆，因為當中的蛋白酶抑制素和血球凝集素對人體有害，所以蠶豆應經多次浸泡及焯水後才進行烹調，使這些有害物質失去活性。
- 中醫認為蠶豆性甘而味平，具有祛濕和肺、補中益氣、健脾利濕、和胃止瀉、止血等功效。蠶豆的食用量在所有豆類當中只較大豆為少，而氨基酸的種類亦十分豐富，尤其是賴氨酸。蠶豆含有豐富的鈣、鋅、錳、磷脂等，對調節大腦和神經組織的功能十分重要，而豐富的膽石鹼，則有助增強記憶力，因此多吃蠶豆對於正值考試期間的人很有幫助。

資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料（以100克食用部分為單位）
能量（千卡路里）341 ■ 蛋白質（克）26.12 ■ 脂肪（克）1.53 ■ 飽和脂肪（克）0.254 ■ 膽固醇（毫克）0 ■ 碳水化合物（克）58.29 ■ 糖（克）5.7 ■ 鈉（毫克）13 ■ 膳食纖維（克）25 ■ 水份（克）10.98

白果 Ginkgo 別名：銀杏、公孫樹果

Ginkgo biloba

科屬 銀杏科

主要來源

銀杏果俗稱白果，食用部份是銀杏果實的種子。主要產於山東省鄒城縣新村，江蘇省如皋市、泰興市、邳州市等，其中江蘇省泰興市的白果以其個大、品種好被稱為「大佛指」。泰興銀杏年產量佔全國的1/3，山東鄒城為銀杏苗木及銀杏葉主產區。

品種｜以種核形狀分類有：①長子類；②佛手類；③馬鈴類；④梅核類及⑤圓子類。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

新鮮的白果會有乾爽的手感，而手感潮濕的白果則是浸過水的。白果拿在手中搖晃，如果果仁有晃動感，就是陳年乾癟的白果，新鮮的白果沒有晃動感的。以種仁飽滿，白色完整者為佳。味甜，有糯性為上等產品。

儲存方法

白果會外乾內熱且濕潤，因此極易霉變，應放入冰箱冷藏保鮮。

烹調技巧

銀杏的烹調方法多樣，煮、炒、蒸、煨、燉、燜、燴、燒、等均宜。但要留意切忌生吃銀杏，應以沸水高溫徹底煮熟，避免一次過大量進食，特別要注意兒童不可多吃。

銀杏果俗稱白果，性平，味甘苦澀，有小毒：入肺、腎經。白果養生延年，早在宋代時已被列為皇家貢品。白果具有斂肺氣，定喘咳的功效，對於肺病咳嗽、老人虛弱體質的哮喘及各種哮喘痰多者，均有輔助食療作用。



白果種仁特別是胚和子葉中含少量銀杏酸、銀杏酚和銀杏醇等有毒物質，生食或熟食過量會引起中毒。銀杏酸（ginkolicacid）及銀杏二酚（bilobbol）在進食1至12小時後便會引發出現嘔吐、煩躁、持續或陣攣性抽搐等典型徵狀（多見於兒童）。嚴重者可能會失去知覺，甚至死亡。

尿頻者、女性體虛多白帶者皆宜食用。與牛、羊、豬肉或禽蛋相配均宜。但食銀杏種仁時切忌同時吃魚。

備註事項

- 銀杏葉中含有莽草酸、銀杏雙黃酮、異銀杏雙黃酮、甾醇等，近年來用於治療高血壓及冠心病、心絞痛、腦血管痙攣、血清膽固醇過高等病症具有相當療效。
- 銀杏中含有的銀杏酸、銀杏酚，經實驗證明有抑菌和殺菌作用，可用於治療呼吸道感染性疾病。銀杏水浸劑對各種真菌有不同程度的抑制作用，可止癢療癬。
- 銀杏葉萃取物中最主要的有效成分是Fravonglycoside的類黃酮、Ginkgolide的20碳配糖體及Terpene的銀杏內脂。

資料來源
中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）
能量（千卡路里）182 ■ 蛋白質（克）4.32 ■ 脂肪（克）1.68 ■ 飽和脂肪（克）0.319 ■ 膽固醇（毫克）0 ■ 碳水化合物（克）37.6 ■ 糖（克）N/A ■ 鈉（毫克）7 ■ 膳食纖維（克）N/A ■ 水份（克）55.2

橄欖 Chinese Olive

別名：白欖、山欖（廣西、廣東）、青果、諫果、古稱忠果

Canarium album Raeush.

科屬：橄欖科

主要來源

主產於我國南部熱帶至亞熱帶地區。福建省是國內橄欖產量最高的省份，著名品種有惠圓、檀香等。廣東潮汕地區也是橄欖的傳統產區，此外，越南、泰國、緬甸、馬來西亞各國亦有栽培。

品種｜澄海南溪橄欖、潮陽金玉三捻橄欖、潮安鐵鋪橄欖、揭西鳳湖橄欖等。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

色澤變黃且有黑點的橄欖說明已不新鮮，食用前要用水洗淨。市售色澤特別青綠的橄欖果如果沒有一點黃色，說明曾用礬水浸泡過以求外觀比較好看。因此，最好不要食用或食用時必要漂洗乾淨。

烹調技巧

橄欖核中的果仁肉質多油，清香可食，潮汕一帶以橄欖仁作為炒飯的食材，是具有特殊風味的美食。未成熟的橄欖較苦澀，將其切段後與腌製好的芥菜葉一起加食油熬煮，稱為橄欖菜，是潮汕地區知名的佐餐小食，以汕頭市下蓬、外砂等所產為出名。

儲存方法

將青橄欖抹乾身放入保鮮袋，上面及下面鋪一層紙巾以吸收水份。



橄欖生食味澀而甘，有助消化和下氣功效，性平，味酸澀。橄欖果肉含有豐富的營養物，鮮食有益人體健康，特別是含鈣較多，對兒童骨骼發育有幫助。

新鮮橄欖可解煤氣中毒、酒精中毒和魚蟹之毒，食之能清熱解毒、化痰、消積。孕婦及哺乳期婦女食用橄欖，對嬰兒大腦發育有明顯的促進作用。



一般人都可食用。若與白蘿蔔同吃更佳。脾胃虛寒及大便秘結者慎服。更不宜與牛肉同吃。

橄欖果實味清香微苦而帶甜味，常作為水果食用。可生食，或者泡水喝，也可製成蜜餞乾果，或將成熟鮮果以甘草、蜂蜜或糖汁腌製成甘草橄欖。

備註事項

- 橄欖可製成加工品，如欖菜、欖仁、五香欖、淮鹽欖等。
- 睡前用熱毛巾敷一下嘴唇，再用化妝棉沾橄欖油塗抹於唇上可以有保養嘴唇的功效。
- 另有一種橄欖稱為烏欖（C.pimela），與白欖同屬不同種，它的核仁稱橄欖仁，含油量達45%，主要用作糕餅餡的配料，如月餅餡餅料等。
- 外國用以象徵和平，鴿子口中的「橄欖」枝，是木犀科屬的植物「齊墩果」，又稱「油橄欖」，不作食用，主要取作榨油。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）57 ■ 蛋白質（克）0.8 ■ 脂肪（克）0.2 ■ 飽和脂肪（克）N/A ■ 膽固醇（毫克）N/A ■ 碳水化合物（克）15.1 ■ 糖（克）N/A ■ 鈉（毫克）N/A ■ 膳食纖維（克）4 ■ 水份（克）-

蓮子 Lotus Nuts/ Lotus seed

別名：蓮肉、蓮實、蓮米、水之丹

Nelumbo nucifera Gaertn.

科屬：蓮科

主要來源

蓮子其實是荷花的種子。荷花植物的地下莖是蓮藕，花托是蓮蓬，胚芽是蓮子芯，均可作藥用。主要產於湖南、江西、福建、浙江等省。

品種｜以產地或其形狀命名：大體分為湘蓮、宣蓮、建蓮等。湖南湘潭、安鄉等地出產的名為湘蓮；浙江武義宣平產的名為宣蓮；福建建陽、建寧生產的名為建蓮。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

顆粒飽滿圓潤、顏色呈米黃色，質感結實不黏手，散發出一般天然的蓮子味。選購乾貨時要留意沒有蟲蛀為宜。

儲存方法

蓮子宜存放於乾燥處。受潮容易被蟲蛀，受熱則蓮芯的苦味會滲入蓮肉影響品質。

烹調技巧

可以和米飯搭配成蓮子飯或蓮子粥。新鮮的蓮子可生食，只是蓮子芯不但苦，而且屬性較涼，體質虛弱的人容易拉肚子，因此最好去除蓮子芯。



蓮子營養十分豐富，除含有大量澱粉及碳水化合物之外，還含有β－谷甾醇、生物鹼以及豐富礦物質和維他命，其鈣、磷、鉀等元素在所有動、植物食品中位居榜首。

蓮子有清心降火、健脾止瀉、澀精、止血療效。

備註事項

睡蓮和荷花二者的外觀雖然相似，但親緣關係甚遠，兩者可從其葉子的生長位置和葉子的形狀區分開來。睡蓮的葉飄浮於水面，荷花的葉則離開水面。

資料來源：美國農業部國家營養數據庫

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）350 ■ 蛋白質（克）17.2 ■ 脂肪（克）2 ■ 飽和脂肪（克）N/A ■ 膽固醇（毫克）N/A ■ 碳水化合物（克）67.2 ■ 糖（克）N/A ■ 鈉（毫克）5.1 ■ 膳食纖維（克）3 ■ 水份（克）14.16

芝麻 Sesame seed

別名：胡麻，油麻，脂麻。

Sesamum indicum

科屬 胡麻科

主要來源

遍佈世界上的熱帶地區。在溫帶地區也有種植，如中國山西等地。

品種｜芝麻分黑白兩種，若以功能來看，食用以白芝麻為好，補益藥用則以黑芝麻為佳。若以食用性質來看，取油以白芝麻為佳，服食則以黑芝麻為良。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

首要注重新鮮，色澤潔白、籽粒飽滿、種皮薄。如果芝麻粒表面泛油光，表示已經開始氧化，不宜食用。

儲存方法

適宜貯藏於低溫、低氧、乾燥、陰暗的環境下。一旦被陽光照射下容易產生油脂氧化，不宜食用。

烹調技巧

芝麻仁外面有一層稍硬的膜，把它碾碎才能使人體吸收到營養，所以整粒的芝麻應加工後再吃。芝麻可榨製香油(麻油)供調味用，亦可做成麻蓉以製作糕點；種子去皮稱麻仁，烹飪上多用作輔料；近年來亦有製成麻醬。

中醫稱芝麻味甘、性平，入肝、腎、肺、脾經。



芝麻具有含油量高、口感好、食後味香醇等特點，亦有很強的潤腸通便之作用。芝麻及其製品具有豐富的營養性和抗衰老性。

芝麻中的亞油酸有調節膽固醇的作用；豐富的維生素E能防止過氧化脂質對皮膚的危害，抵消或中和細胞內有害物質游離基的積聚，可使皮膚白皙潤澤，并能防止各種皮膚炎癥。



具有養血的功效，可以治療皮膚乾枯、粗糙、令皮膚細膩光滑、紅潤光澤。

備註事項

- 芝麻適宜糖尿病、血小板減少性紫癜、慢性神經炎、末梢神經麻痺、痔瘡以及出血性素質者。婦女產後乳汁缺乏，身體虛弱、貧血，老年哮喘，肺結核，以及蕁麻疹，習慣性便秘者都適宜進食。
- 慢性腸炎、男子陽痿、遺精者不宜食用。芝麻含脂肪多，泄瀉或便溏者不宜食。

資料來源
美國農業部國家營養數據庫

營養資料（以100克食用部分為單位）
黑芝麻

■能量(千卡路里)559 ■蛋白質(克)19.1 ■脂肪(克)46.1
■飽和脂肪(克)N/A ■膽固醇(毫克)N/A
■碳水化合物(克)24 ■糖(克)N/A ■鈉(毫克)8.3
■膳食纖維(克)14 ■水份(克)4.69

火麻仁 Hemp Seed

別名：大麻仁、麻仁、麻子

Cannabis sativa L.

科屬 桑科

主要來源

火麻仁為桑科一年生草本植物大麻的成熟種子。用作藥用的均焙炒，不會發芽。主要分佈於東北、華北、華東、中南等地。全國各地均有栽培。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

火麻仁注重新鮮，以顆粒飽滿，種仁色澤乳白者為佳。

儲存方法

適宜貯藏於低溫、低氧、乾燥、陰暗的環境下。

烹調技巧

炒火麻仁只要取淨火麻仁，用清炒方式炒至微黃色、有香氣才用。火麻仁亦可被搾取油份成為大麻籽油(Hemp oil)。注意火麻仁不能服用過量，因為它含有四氫大麻酚，多吃會有中毒可能，產生噁心、嘔吐、腹瀉、四肢麻木、哭鬧、失去定向力、瞳孔散大、抽搐、甚至昏迷。

外形呈卵圓形，長4至5.5mm，直徑2.5至4mm。表面灰綠色或灰黃色，有微細的白色或棕色網紋，兩邊有棱，頂端略尖，基部有圓形果梗痕。果皮薄而脆，易破碎。



適宜患有腳氣腫痛、體虛早衰、心陰不足、心悸不安、血虛津傷、月經不調、腸燥便秘等症狀的人群食用。另外，亦適用於老人、產後和熱性病後血虧津液少的腸燥、大便秘結等症狀的患者食用。但脾胃虛弱之便溏者、孕婦，以及腎虛陽痿、遺精皆不宜食用。

火麻仁性平，味甘，具有潤燥滑腸、利水通淋、活血祛風的功效；主治腸燥便秘、水腫、腳氣、熱淋、皮膚風痺、月經不調、瘡癬、丹毒等問題。

火麻仁含葫蔗巴鹼(trigonelline)、麻仁球朊酶(Jedestinase)、亞麻酸、亞油酸等成分。

備註事項

- 火麻仁是一種容易消化的極好的膳食性蛋白質來源。在香港、澳門和中國南方城市流行的一般涼茶舖都有賣火麻仁這種飲料。
- 香港法例規定，炒熟的火麻仁可進口，但生的火麻仁等同於大麻種子，受法例規管。
- 生的火麻仁可以種出大麻，而大麻的雌花枝和果穗亦入藥，能鎮痛、麻醉、致幻、有成癮性。

資料來源
中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）

■能量(千卡路里)18.5 ■蛋白質(克)24.81 ■脂肪(克)-
■飽和脂肪(克)- ■膽固醇(毫克)-
■碳水化合物(克)27.65 ■糖(克)- ■鈉(毫克)-
■膳食纖維(克)27.5 ■水份(克)6.25

葵花子 Sunflower seed

別名：向日葵子、天葵子、葵子、瓜子仁

Helianthus annuus L.

科屬：菊科

主要來源

葵花子是向日葵的果實，不但可以作為零食，而且還可以作為製作糕點的原料，它含有大量的油脂，故葵花子亦是重要的榨油原料。原產於北美洲。到十六世紀初傳入歐洲。十七世紀傳入中國，但早期只作觀賞栽培，其後才有作為乾果食用的記錄。

品種｜主要兩大種：食用類及油用類。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

新鮮的葵花子外表略有粗糙的觸感，外觀應沒有斑點或菌絲。要選擇包裝完整、具有質素認證的產品。表面太光亮或觸感太光滑的葵花子可能含有礦物油或滑石粉，長期食用會增加罹患癌症的機會。

儲存方法

適宜貯藏於低溫、低氧、乾燥、陰暗的環境下；適宜存放於15℃以下，相對濕度60%以下，暗光，否則會產生油脂氧化，不能食用。

烹調技巧

無調味的葵花子，不論當零食還是拿來做糕點都很有營養。用研磨器把葵花子磨成碎粒，可備用做糕點。



癌症患者、高脂血症、動脈硬化和高血壓之人士，以及神經衰弱的失眠者都適宜食用。但患有肝炎的病者忌食。

備註事項

葵花子中的蛋白質含有抑制睾丸成份，男性食用太多，可引發睾丸萎縮，造成不育，育齡男性不宜多吃。

資料來源：美國農業部國家營養數據庫

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）609｜蛋白質（克）23.9｜脂肪（克）49.9｜飽和脂肪（克）N/A｜膽固醇（毫克）N/A｜糖（克）N/A｜碳水化合物（克）19.1｜鈉（毫克）5.5｜膳食纖維（克）6.1｜水份（克）4.73

南瓜子 Pumpkin Seed

別名：南瓜仁、白瓜子、番瓜仁

Semen Cucurbitae

科屬：葫蘆科

主要來源

南瓜子是南瓜的籽，中國主產於浙江、江蘇、河北、山東、山西、四川等地。

品種｜不是所有的南瓜籽都可以拿來做南瓜子，因為南瓜有很多品種，有的如普通的食用南瓜是當蔬菜吃的。主要品種有：①大白瓜子；②光板瓜子；③陝北南瓜子。

供應季節｜夏、秋果實成熟時採收，取子，曬乾。香港全年均有供應。

選購方法

宜選購籽粒飽滿、無黴爛變質、蟲蛀的南瓜子。選購時要進行篩選、清除壞籽或雜質。此外，為了避免過多鈉鹽攝入，不宜食用過量鹹味南瓜子。

儲存方法

南瓜子應保存在密封的玻璃瓶或者塑料包裝袋中，儲藏在陰涼、乾燥的環境下，低溫低濕情況下可以延長保質期。儲藏時間太久的南瓜子不宜再食用。

烹調技巧

南瓜子可以生嚼、炒食、研末或煎湯。炒製南瓜子時，應該以香脆為度，不可以炒太久。



前列腺肥大之人士；產後手足浮腫和缺乳之婦女；糖尿病：患有蛔蟲病的病者食用南瓜子均宜。但胃熱病人宜少食，否則會感到脘腹脹悶。民間相傳南瓜子不能與羊肉同吃云云。

備註事項

- 中醫稱南瓜子性平、味甘；具有驅蟲、消腫的作用。由於前列腺分泌激素功能有賴於脂肪酸，而南瓜子正富含脂肪酸，故有益於維持前列腺的功能作用，更能有效地防治前列腺疾病。南瓜子具有很好的殺滅血吸蟲幼蟲的作用，對於已經成熟的成蟲，也能使其變性和減少蟲數，對於血吸蟲病有一定的治療作用。
- 南瓜子含有豐富的泛酸，這種物質可以緩解靜止性心絞痛，並有降血壓的作用。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）576｜蛋白質（克）33.2｜脂肪（克）48.1｜飽和脂肪（克）N/A｜膽固醇（毫克）N/A｜糖（克）N/A｜碳水化合物（克）4.9｜鈉（毫克）55.6｜膳食纖維（克）4.9｜水份（克）-

南杏 Sweet Apricot Kernel

別名：龍王杏、甜杏仁、巴旦杏仁、京杏、甜扁桃仁

科屬：薔薇科

Prunus armeniaca L.

主要來源

杏仁其實就是指杏子的核仁，是屬於核果類的家族之一。中國人將杏仁當成藥材來使用已有很長的歷史，其中甜杏仁又稱南杏，苦杏仁又稱北杏。南杏產於南方廣東、海南一帶。

品種｜南杏呈卵圓形而扁平，長兩厘米多些，闊不足一厘米，味甜，沒有任何苦味。現在的南杏多為人工栽培品種。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

在中藥材或藥膳中有分南杏(或稱甜杏仁)及北杏(或稱苦杏仁)。南杏仁比北杏仁稍大，飽滿圓潤如桃形。

儲存方法

宜放在密封的盒子裡，並放置在乾燥及避免陽光直接照射的地方。

烹調技巧

如選購的南杏還沒有去外皮(去衣)，先行除去雜質，置於沸水中略煮，表皮微皺起便撈出，浸入涼水中，脫去種皮，曬乾備用。

南杏含豐富蛋白質、植物性不飽和脂肪，亦具有滋養肌膚的作用。



杏仁多食容易出現飽肚脹胃，除注意食量適當，亦可加入陳皮、生薑同煎。

備註事項

- 南杏性味甘、平，無毒，入肺經。功能止咳化痰，潤肺下氣。多用於虛勞咳嗽，心腹逆悶等。
- 南杏在中醫藥上的療效不大，中藥用的杏仁的是指北杏。另外，一般由美國出口的巴旦杏仁只是食用果仁，並沒有中藥療效。
- 南杏、北杏仁同用，無非借助北杏治咳，南杏潤肺，雙仁合用，增加協調功用。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料(以100克食用部分為單位)(南杏)：能量(千卡路里)578；蛋白質(克)22.5；脂肪(克)45.4；飽和脂肪(克)N/A；膽固醇(毫克)N/A；碳水化合物(克)23.9；糖(克)N/A；鈉(毫克)8.3；膳食纖維(克)8；水份(克)N/A

北杏 Bitter Apricot Kernel

別名：北杏仁、苦杏仁、山杏

科屬：薔薇科

Prunus armeniaca Linne var. ansu Maximowicz

主要來源

中國主要產於三北地區(華北、東北、西北)，以內蒙古、吉林、遼寧、河北、山西、陝西為主要產地。由於分佈在秦嶺、淮河以北，故稱北杏。

品種｜北杏呈心臟形而略扁平，長闊都約在一厘米左右，頂端漸尖，基部鈍圓，左右不對稱，味苦，有特殊的杏仁香味。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

北杏為桃形，但飽滿度不如南杏仁。然單純的從形態上比較難讓兩者區分。以沒有蟲蛀為佳。

儲存方法

置陰涼乾燥處，防蛀。

烹調技巧

北杏須用清水浸泡3天才能去除甘苦味，而在去苦味過程中杏仁味道會大量流失而導致無香味。北杏有毒，多服可致人於死，成人若服用超過一兩，可令人中毒，一般用量為三錢左右。

有呼吸系統毛病人士、癌症患者及手術後的人士適宜食用杏仁。但杏仁多食容易出現飽肚脹胃，除注意食量適當，亦可加入陳皮、生薑同煎。

北杏仁嚴禁未煮而服用，生食毒性猛烈，致人性命。中毒嚴重的有突然暈倒、呼吸困難、瞳孔放大、牙關緊閉、昏迷、血壓下降，最後呼吸中樞麻痺而死。



陰虛咳嗽及大便溏泄者小心應用。

備註事項

- 北杏性味苦，微溫，有小毒。入肺、大腸二經。功能止咳平喘，潤腸通便，多用於外感咳嗽，心下急滿，咽喉不暢，腸燥便秘等。
- 北杏仁中起著關鍵藥理作用的是一種叫氫氰酸的物質，它可以對呼吸神經中樞起到一定的鎮靜作用，具有止咳、平喘的功效，但具有一定的毒性，只食20-30粒已可令人中毒，甚至致命。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料(以100克食用部分為單位)(南杏)：能量(千卡路里)578；蛋白質(克)22.5；脂肪(克)45.4；飽和脂肪(克)N/A；膽固醇(毫克)N/A；碳水化合物(克)23.9；糖(克)N/A；鈉(毫克)8.3；膳食纖維(克)8；水份(克)N/A

扁桃仁 Almond

別名：杏實、巴旦木、美國巴旦木果仁、美國大杏仁

Amygdalus comnnis

科屬：薔薇科

主要來源

原產於地中海地區，隨後擴產至中亞和東亞國家。香港市面常見的進口「杏仁」實際上80%就是美國扁桃仁(Almond)，亦即美國巴旦木的果實。巴旦木(Badam)實際上是來源自伊朗巴旦市，後傳到中國新疆發展新品種，與美國產不相同。現在世界上大約80%的巴旦木都產自加州。

品種｜甜扁桃、苦扁桃、新疆巴旦木等。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

扁桃仁一般以有殼、去殼或已經去殼調味的形式出售。連殼扁桃仁必須確保其外殼沒有蟲蛀及完整為佳品。去殼的原味新鮮扁桃仁應為顆粒完整且無蟲蛀，亦應不帶有任何油溢味，有油溢味乃表示已開始變壞。至於已調味好的扁桃仁，最好買包裝完整且有品牌的調味扁桃仁。

儲存方法

最好用密閉容器在陰涼處保存。如果方式適當，於常溫亦可以保存至幾個月。

烹調技巧

可當零食少量食用或切碎灑在其他食物上(如：沙拉)，可增添食物或飯菜的風味和口感。

有調節胰島素與血糖水平的作用，也是糖耐量減低與糖尿病的食療品之一。有研究認為常食扁桃仁的冠心病患者，心絞痛發生的幾率要比不食者減少50%。富含的硼與鈣質，對預防更年期婦女骨質疏鬆也有一定益處。扁桃仁與牛奶同食可美容潤膚。



嬰兒慎服，陰虛咳嗽及洩瘌便溏者禁服。邪實痰多者不宜服食。扁桃仁與栗子同食容易引致胃痛。扁桃仁、菱角與豬肺同食，不利於蛋白質的吸收。扁桃仁與豬肉同食，會引起腹痛。

備註事項

- 在中國過去的參考文獻上，Almonds 的中文翻譯一直有三種：杏仁、扁桃仁和巴旦杏。中國於上世紀70年代開始第一次從美國進口Almond，當時鑒於Almond與中國杏仁外形相似而被稱作「杏仁」或「大杏仁」。後才更正改用「美國大杏仁」之名以與中國杏仁區別。
- 港式茶餐廳更把美國巴旦木粉進一步發展出凍和熱的杏仁霜。國外亦有以美國巴旦木製成的飲料去取代牛奶，特別適合素食人士和有乳糖不耐症的人士。
- 澳門和中山著名的手信杏仁餅早年主要是用杏仁粉和綠豆粉為主要材料，近年來亦改進了加入美國巴旦木粒加強口感和風味。

資料來源：美國農業部國家營養數據庫

營養資料(以100克食用部分為單位)：能量(千卡路里)575｜蛋白質(克)21.22｜脂肪(克)49.42｜飽和脂肪(克)3.731｜膽固醇(毫克)0｜碳水化合物(克)21.67｜糖(克)3.89｜鈉(毫克)1｜膳食纖維(克)12.2｜水份(克)4.7

花生 Peanut

別名：落花生、地豆、長生果

Arachis hypogaea

科屬：蝶形花科

主要來源

花生是種子，含豐富的脂肪和蛋白質。原產於南美洲一帶，世界上栽培花生的國家有100多個，亞洲最為普遍，次為非洲。據中國，有關花生的文獻記載栽培史約早於歐洲100多年。

品種｜果實為莢果，通常分為大、中、小三種，形狀有蠶繭形、串珠形和曲棍形。蠶繭形的莢果多具有2粒種子，串珠形和曲棍形的莢果，一般都具有3粒種子以上。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

優質花生形態完整、大小均勻，肉粒肥厚而有光澤，無雜質。具有花生純正的香味，無任何異味。

儲存方法

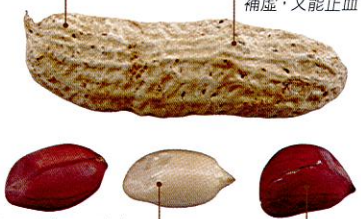
宜存放於陰暗通風處，在常溫下可以保存約6-8個月。

烹調技巧

花生炒熟或油炸後，性質熱燥，不宜多食。花生的諸多吃法中以燉吃為最佳。這樣既避免了營養素的破壞，又具有不溫不火、口感潮潤、易於消化的特點，老少皆宜。

花生外殼多為奶黃或啡杏色。花生的內衣則可以是奶白色、紫紅、紫藍色、黑色不等。

病後體虛、手術病人恢復期、婦女孕期或產後進食花生均有補養效果。高黏血症者宜去皮食用。花生與紅酒同食，有利於促進心臟血管暢通。花生連紅衣一起與紅棗配合烹煮食用既可補虛，又能止血，最宜於身體虛弱的出血人士。



忌食花生：痛風患者、膽囊切除者；胃潰瘍、慢性胃炎、慢性腸炎患者；糖尿病患者，高脂蛋白血症患者，消化不良者，跌打淤腫者。

花生不宜與黃瓜、螃蟹同食，否則易導致腹瀉。

備註事項

- 花生是種子，含豐富的脂肪和蛋白質，蛋白質中含有人體所必需的幾種氨基酸，故營養價值甚高，可直接作為食物，或提取製成食用花生油。
- 如果生食容易拉肚子，可以將花生用電鍋或燜燒鍋煮熟，可加入牛奶做牛奶花生。
- 花生自古以來就是坐月子婦人發奶餐裡的必備食材之一。

資料來源：美國農業部國家營養數據庫

營養資料(以100克食用部分為單位)：能量(千卡路里)313｜蛋白質(克)12｜脂肪(克)25.4｜飽和脂肪(克)N/A｜膽固醇(毫克)N/A｜碳水化合物(克)13｜糖(克)N/A｜鈉(毫克)3.7｜膳食纖維(克)7.7｜水份(克)6.5

栗子 Chestnut 別名：栗堅果、板栗

Castanea mollissima

科屬 殼斗科

主要來源

栗子屬於一種香甜果仁。原產於北半球的亞洲、歐洲和美洲。在中國分佈於遼寧、北京、河北、山東、河南等地。據記載，公元前栗樹在中國就已廣有栽培，早為人民食用。板栗是中國栽培最早的果樹之一，約有2000至3000年的栽培歷史。

供應季節｜每年七月開花，九月結果實，十月間可採摘成熟果實。

選購方法

以肉質細、甜味強、帶糯性的果實為上品。選栗子不必要追求果肉的色澤潔白或金黃，因為金黃色的果肉有可能是經過化學處理的栗子。如果炒熟後或煮熟後果肉中間有些發褐，這是栗子所含酶發生的「褐變反應」所致，只要味道沒變霉應該對人體沒有危害。通常將栗果傾入清水中，果實下沉者，一般較新鮮。

儲存方法

應儲存在乾燥地方，且避免陽光直射。

烹調技巧

栗子多用作炒食和煮食；又可作烹飪原料，亦可磨成栗粉製成糕點。栗子生吃較難消化，熟食又易滯氣與便秘，所以每次不宜食用過量。

栗子澱粉質較高，不是太適合糖尿病人食用。另外，脾胃虛弱、消化不良者、患有風濕病亦要小心食用。



世界各地的栗樹種類包括歧生栗（C. alnifolia），日本栗（C. crenata），美洲栗（C. dentata），珍珠栗（C. henryi），中國板栗（C. mollissima），洲榛果栗（C. ozarkensis），美洲矮生栗（C. pumila），歐洲栗（C. sativa），茅栗（C. seguinii）。市場另有一種「桂林錐」，個體較細，食法與栗子相近，那是屬於殼斗科錐屬的植物，學名 Castanopsis chinensis。

老人腎虛者、小便頻多者、老年氣管炎咳喘、內寒泄瀉者宜食用。

備註事項

- 以炒栗子著名的天津良鄉糖炒栗子，但其實良鄉並不是栗子產地，而是以炒栗子出名，是河北的遷西、遵化，天津的薊縣等地的中國北方板栗集散地，各地的採購商會聚集到當地收購栗子，後從天津出口。
- 糖炒栗子是街上傳統的做法，手工炒栗子最常會以長鐵鏟將大黑鍍中的栗子與黑沙上下翻炒，栗子在粗黑沙堆中翻滾，然後撒上砂糖。栗子炒至五成熟，就以鐵篩撈起，篩走黑沙即成。炒栗子要不停攪動以達致熱力平均滲入栗子，否則形成外部熟內裡生的情況。現代化的方式則以栗子和粗沙粒放於專門炒栗子的攪動機器中或滾桶式機器內不停轉動以達至平均加熱的效果。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）189｜蛋白質（克）4.2｜脂肪（克）0.7｜飽和脂肪（克）N/A｜膽固醇（毫克）N/A｜碳水化合物（克）42.2｜糖（克）N/A｜鈉（毫克）13.9｜膳食纖維（克）1.7｜水份（克）43.95

松子仁 Pine Nut 別名：海松子、崧子

紅松 *P.koraiensis*, 馬尾松 *P. massoniana*

科屬 松科

主要來源

「松子」為松樹果實中的種子，「松子仁」為松子去除殼後取出仁的部份。松子仁主要為松科松屬植物中的華山松、紅松、馬尾松的種仁。

品種｜松屬植物有110種，中國有39種，香港有2種。亦因此松子種類繁多，而大部份皆可食用。其中紅松及白松的松子仁飽滿碩大，為優質品種。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

挑選松子仁時，應以顆粒大而形體完整、顏色白淨，並且乾燥者為佳；從顏色比較，以殼色淺褐，明光者為好；殼色深灰或烏褐色，萎暗的為劣品。松子仁肉色清白為好、濃黃色為次、深黃帶黑者，已泛油變質的不宜食用。

儲存方法

存放時間長的松子仁會產生「油哈喇」味，不宜食用。散裝的松子仁最好放在密封的容器裡，以防油脂氧化變質。

烹調技巧

松子仁可以直接食用，又可榨油；飲食業一般用它作烹製菜餚的配料。同時，亦可炒熟後早晚當零食吃，每次不多於20粒。

適宜中老年體質虛弱、大便乾結，以及慢性支氣管炎久咳無痰之人士食用；也適宜患有心腦血管疾病之人士食用。



體質虛弱、心肺氣虛者，可以松子仁同粳米煮熟食用，能收相得益彰功效；肝腎不足、頭昏眼花的老年人，可以松子仁配黑芝麻、枸杞子、白菊花，每日煎水代茶飲，十分有益。

便溏、精滑、咳嗽痰多、腹瀉者忌用；因含油脂豐富，所以膽功能嚴重不良者應慎食。

備註事項

- 松子仁中所含大量礦物質如鈣、鐵、鉀等，能給機體組織提供豐富的營養成份，強壯筋骨、消除疲勞，對老年人保健有極大的益處。
- 松子仁所含維他命E高達30%，具有軟化血管、延緩衰老的作用，是中老年人的理想保健食物，也有益於女士們潤膚美容。唐代的《海藥本草》中就有「海松子溫胃腸，久服輕身，延年益壽」的記載。李時珍在《草本綱目》中說：「松籽，味甘，性溫，無毒。」松子仁可以滋補、強身、益氣、潤腸通便、調節五臟六腑；松子仁還能延年益壽、抗衰老。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）673｜蛋白質（克）13.69｜脂肪（克）68.37｜飽和脂肪（克）4.899｜膽固醇（毫克）0｜碳水化合物（克）13.08｜糖（克）3.59｜鈉（毫克）2｜膳食纖維（克）3.7｜水份（克）2.28

核桃

Walnut, Juglans, English Walnut, Persian Walnut, Corcassian Walnut, European Walnut　別名：合桃、胡桃、長壽果

Juglandaceae Juglans

科屬：殼斗科

主要來源

中國栽培核桃歷史悠久，過去認為是漢代張騫從西域傳入的，但現今研究表明核桃是多地起源的植物，中國也是原產地之一。現今中國新疆和田是核桃的主產區。山西汾陽市則是中國最大的核桃集散地。

品種｜原產於中國的胡桃科植物共有4個品種：胡桃楸、野核桃、鐵核桃、河北核桃。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

以個大完整，殼薄白淨，出仁率高，乾燥，桃仁片張大，色澤白淨，含油量高者為佳。挑選方法應以取仁觀察為主：果仁豐滿為上，乾癟為次；仁衣色澤以黃白為上，暗黃為次，褐黃更次，帶深褐斑紋的「虎皮核桃」質量也不好。仁衣泛油則是變質的標誌，仁肉白淨新鮮為上，有油跡「菊花心」為次；籽仁全部泛油、粘手、黑褐、哈喇味的已經嚴重變質，不能食用。

儲存方法

把核桃放在乾燥通風的袋子裡即可。

烹調技巧

除了生吃核桃仁之外，可煮食、炒食、蜜炙、烘焗、油炸等。

肺炎、支氣管擴張、陰虛火旺、大便溏泄者，吐血者、出鼻血者不宜食用核桃。

核桃適宜失眠、心臟功能不佳的人士食用。核桃與山楂合用，相輔相成，具有補肺腎、潤腸燥、消食積的功效。核桃亦適宜與紅棗或五味子配合食用。而核桃與桂花搭配，具有壯腰補腎、斂肺定喘的功效。



吃核桃仁時應少飲濃茶；核桃亦不應與野雞肉或酒一起食用。

核桃有壯陽功效，但癌病人不要吃；否則容易刺激腫塊長大。

核桃仁有通便作用，但核桃外殼煮水卻可治療腹瀉。

備註事項

- 中醫稱核桃性溫、味甘、氣溫、無毒。核桃含有較多的蛋白質及人體營養必需的不飽和脂肪酸，這些成分皆為大腦組織細胞代謝的重要物質，能滋養腦細胞，增強腦功能；核桃有防止動脈硬化，降低膽固醇的作用。
- 核桃含有豐富的亞麻油酸(58%)及次亞麻油酸(12%)，這兩種脂肪酸都是維持人體健康所不可或缺的必需脂肪酸。次亞麻油酸是屬於omega-3型式的脂肪酸，對降低血脂及膽固醇有相當顯著的效果。
- 核桃仁表面褐色的薄皮營養豐富，剝掉這層皮會損失一部分營養。
- 核桃堅果皮可以製造活性炭，木材細緻不開裂，是製造槍托的最佳木材，也可用於雕刻。

資料來源
中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）

能量(千卡路里)654	蛋白質(克)15.23	脂肪(克)65.21		
飽和脂肪(克)6.126	膽固醇(毫克)N/A			
碳水化合物(克)13.71	糖(克)2.61	鈉(毫克)2		
膳食纖維(克)6.7	水份(克)4.07			

腰果

Cashew Nut　別名：樹花生、雞腰果、介壽果

Anacardium occidentale

科屬：漆樹科

主要來源

原產巴西東北部。16世紀引入亞洲和非洲，現分佈在南北緯20度以內的數十個國家和地區。越南、莫桑比克、坦桑尼亞、印度、巴西等國種植最多，中國海南和雲南也有種植。

品種｜由腰果的果實來分，有紅色和黃色兩個品種。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

挑選果粒外觀呈完整月牙彎型，色澤白，飽滿，氣味香，油脂豐富，無蛀蟲、斑點者為佳；凡有黏手或受潮現象者，表示鮮度不夠。

儲存方法

腰果應存放於密罐中，放入冰箱冷藏保存，或放在陰涼處、通風處、避免陽光直射。

烹調技巧

香港市面上可供選購的腰果多以原味或烘焗為主，部分產品有加鹽烘焗或煙焗。

若以腰果來做菜餚，一般來說會把腰果輕微的泡油至金黃色便可以用作炒菜。

腰果含豐富的維他命A，是優良的抗氧化劑，能使皮膚顯得更有光澤，亦有益於身體免疫功能。



腰果性平、味甘、無毒，可治呃逆、心煩、口渴。腰果中的某些維他命和微量元素成份有很好的軟化血管作用，對保護血管、防治心血管疾病大有益處。此外，它含有豐富的油脂，可以潤腸通便，潤膚美容，延緩衰老。

備註事項

不適合膽功能嚴重不良者、腸炎、腹瀉患者和痰多患者食用；肥胖的人士更要慎用；對於過敏體質的人士來說，可能會造成一定的過敏反應，故不宜多食。

資料來源
中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）

能量(千卡路里)553	蛋白質(克)18.22	脂肪(克)43.85		
飽和脂肪(克)7.783	膽固醇(毫克)0			
碳水化合物(克)30.19	糖(克)5.91	鈉(毫克)12		
膳食纖維(克)3.3	水份(克)5.2			

開心果 Pistachio

別名：必思答、綠仁果、阿月渾子、胡榛子

Pistacia vera L.

科屬：漆樹科

主要來源

開心果是一種常見乾果，營養豐富，味道可口，是很受歡迎的堅果類零食。世界主要分佈在地中海沿岸各國。

品種｜阿月渾子屬有十一個種（Species）。中國新疆栽培的是中亞類群，主要品種有：①早熟阿月渾子；②短果阿月渾子；③長果阿月渾子。

供應季節｜香港整年均有供應。

選購方法

開心果以顆粒大，果實飽滿，果殼呈奶白色，果衣呈深紫色，果仁為翠綠色，開口率高為佳品。如果殼呈現不自然的白色，或果衣變成黃褐色，可能是經漂白過的產品，不利健康，不宜食用。

儲存方法

保存在密封的玻璃瓶或者塑料包裝袋中，儲藏在陰涼、乾燥的環境下，低溫低濕情況下可以延長保質期。儲藏時間太久的開心果不宜再食用。

烹調技巧

作為零食。開心果性溫，味辛，澀，無毒。是一種常見乾果，營養豐富，味道可口，是很受歡迎。



開心果所含的抗氧劑，比蔓越莓及藍莓還多，而抗氧劑是醫學界認為是對抗癌症、心臟病及多種疾病的來源。

開心果紫紅色的果衣，含有花青素，這是一種天然抗氧化物質，而翠綠色的果仁中則含有豐富的葉黃素，有助於保護視網膜健康。

開心果仁含脂肪，風味佳，可鮮食，炒食，或烤炸、鹽炒，亦可製成甜品。跟其他果仁一樣，由於富含脂肪，故每次食用量宜適當控制。

適宜電腦族、上班族食用。宜與蔬果同吃。但含有較多的脂肪，故血脂高、高血壓的人士應少吃。

備註事項

- 開心果作為一種健康、快樂、富貴和好運的象征，常被中國人用作春節禮物贈送給親朋好友。
- 開心果原生於波斯（Persia）地區，它的英文名字 Pistachio 源於波斯語 pistah；它也被稱為 Green almond，即綠色杏仁果。而「阿月渾子」為希臘語，即「萬壽果」之意。
- 伊朗的開心果產品都是染成紅色的，又因伊朗是原產國，讓很多人誤以為紅色開心果才是真正的開心果。後來加州大量生產後，才知道米黃色的開心果才是真正原色，而核仁則為綠色。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）562；蛋白質（克）20.27；脂肪（克）45.39；飽和脂肪（克）5.556；膽固醇（毫克）0；碳水化合物（克）27.51；糖（克）7.66；鈉（毫克）1；膳食纖維（克）10.3；水份（克）3.91

榛子 Hazelnut

別名：榛果、山板栗、尖栗、榧子

Corylus avellana

樺木科榛屬

主要來源

為榛樹的果實，形似栗子但較細小，外殼堅硬，果仁肥白而圓，有香氣，含油脂量很大，有「堅果之王」的稱呼，與扁桃、核桃、腰果並稱「四大堅果」。

榛、絨苞榛、華榛、毛榛、平榛、武陵榛。歐美原產的有：大果榛、尖榛、歐洲榛、美洲榛、土耳其榛等。

品種｜中國原產的有：川榛、維西榛、刺榛、滇

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

榛子以個大圓整，殼薄白淨，出仁率高，乾燥，桃仁片張大，色澤白淨，含油量高者為佳。挑選方法應以取仁觀察為主。

儲存方法

宜貯藏於低溫、低氧、乾燥、陰暗的環境；適宜存放於15℃以下，相對濕度60%以下，暗光，否則會產生油脂氧化，不能食用。

烹調技巧

把榛子稍微烤一下，味道和質感會變得更好。把榛子放在烤爐內，然後在攝氏135℃烤20分鐘，或烤焗直至外殼裂開便成。存放時間較長後不宜食用，因有可能出現油脂氧化而造成敗壞；榛子含有豐富的油脂，膽功能嚴重不良者應慎食，以免引致消化不良。



一般人皆可食用榛子。尤其適宜體倦乏力、眼花、肌體消瘦、癌症、糖尿病人食用。但膽功能嚴重不良者應慎食。

備註事項

榛子含有豐富不飽和脂肪酸，鈣、磷、鐵含量也高於其他堅果。由於其營養豐富，味道甘美，自古以來已被視作為珍果。榛子性平味甘，有補氣、健脾、止瀉、明目、驅蟲等功效。

資料來源：美國農業部國家營養數據庫

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）628；蛋白質（克）14.95；脂肪（克）60.75；飽和脂肪（克）4.464；膽固醇（毫克）0；碳水化合物（克）16.7；糖（克）4.34；鈉（毫克）0；膳食纖維（克）9.7；水份（克）5.31

夏威夷果仁

Macadamia Nut 別名：澳洲堅果

Macadamia integrifolia Maiden & Betche

科屬：山龍眼科

主要來源

山龍眼科，澳洲堅果屬常綠喬木，雙子葉植物。原產澳大利亞昆士蘭州東南部與新南威爾士州交界地區，1857年被發現。1882年引入美國夏威夷，1946年以後迅速發展，1956年開始成功的商品性栽培和良種推廣。現今主要生產國是美國和澳大利亞，其中美國是世界上夏威夷果最大的生產國。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

優質的夏威夷果仁，含脂肪成份極高，放在水裡會浮起來，相反，不能浮起來的果仁，含水量比較高，就算是次一等的質素。

儲存方法

夏威夷果仁產品要儲存妥當，適宜貯藏於低溫、低氧、乾燥、陰暗的環境下或放於冰箱裏儲存。處理不當的夏威夷果仁容易有黃曲霉素（由真菌產生的毒素），進食後有機會引致肝臟受損。

烹調技巧

若以夏威夷果仁來做菜餚，一般來說會把夏威夷果輕微的泡油至金黃色便可以用作炒菜。因夏威夷果仁含較多脂肪和高熱量，故不宜經常大量食用。

市面上可供選購的夏威夷果仁多以原味或烘焗為主，部分產品有加鹽烘焗或煙焗。

夏威夷果仁中對大腦神經細胞有益的維他命B_1、B_2、B_6、E及鈣、磷、鐵、鋅等的含量也較高。因此，吃堅果對改善腦部營養很有益處，特別適合孕婦和兒童食用。



夏威夷果仁中含有大量的不飽和脂肪酸，還含有15%-20%的優質蛋白質和十幾種重要的氨基酸，這些氨基酸都是構成腦神經細胞的主要成分。

備註事項

原粒的夏威夷果的外殼是厚實和堅硬的，需要用附帶的開殼器才容易打開。

資料來源

美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料（以100克食用部分為單位）

- 能量（千卡路里）718
- 蛋白質（克）7.91
- 脂肪（克）75.77
- 飽和脂肪（克）12.061
- 膽固醇（毫克）0
- 碳水化合物（克）13.82
- 糖（克）4.57
- 鈉（毫克）5
- 膳食纖維（克）8.6
- 水份（克）1.36

碧根果仁

Pecan 別名：長壽果、薄殼山核桃、長山核桃

Carya illinoinensis

科屬：胡桃科

主要來源

碧根果仁又名「長壽果」，是美國山核桃的果實。盛產於北美、澳洲等國家，現在中國浙江省也有開始少量試種，其果實營養豐富而味美。

品種｜碧根果仁是全世界17種山核桃之一。以形狀分類有：①大尖；②中尖；③小尖；④大圓；⑤中圓；⑥小圓。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

挑選碧根果仁要看碧根果是要飽滿，顏色要均勻，大小亦應相近。分辨碧根果仁多基於其大小和尖圓型態，通常大的和尖的要賣得貴一些。但不一定大的就好些，主要是看個人的喜好，小的口味還更加細膩些。

儲存方法

每次吃完後包裝袋都用加以密封起來，保持乾爽。如果儲存環境或天氣比較潮濕，最好放入冰箱。每次吃才打開包裝袋倒出來，隨即把包裝袋密封好保存。

烹調技巧

碧根果仁可生食或炒食，也可製作各種美味點心。

目前市場上出售的碧根果仁，多數是用化工品奶精和香精浸泡炒過的，多吃無益；其他如椒鹽味的則只適宜盡量少吃，因鈉質含量過高。最理想是食用沒有加工過的，如此才能嚐試到其原味。



備註事項

- 腎虛、肺虛、神經衰弱、氣血不足、癌症患者、孕婦、糖尿病人都宜食碧根果仁；尤其適合腦力勞動者和青少年食用。
- 腹瀉、陰虛火旺者；痰熱咳嗽、便溏腹瀉、素有內熱盛及痰濕重者均不宜食用。
- 由於碧根果仁脂肪含量比較高，故建議食用量約為每週不多於2次，每次不應超過3粒，多了會令身體發胖，也會影響血脂。

資料來源

中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）

- 能量（千卡路里）691
- 蛋白質（克）9.17
- 脂肪（克）71.97
- 飽和脂肪（克）6.18
- 膽固醇（毫克）0
- 碳水化合物（克）13.86
- 糖（克）3.97
- 鈉（毫克）0
- 膳食纖維（克）9.6
- 水份（克）3.52

巴西果仁

Brazil nut 別名：鮑魚果仁

Bertholletia excelsa

科屬 玉蕊科

主要來源

巴西果仁源產於巴西的熱帶雨林中，營養豐富，具有「堅果之王」的稱號。原產於南美洲的圭亞那、委內瑞拉、巴西、哥倫比亞東部、秘魯東部、玻利維亞東部；且有零星的分佈於亞馬遜河、內格羅河、奧利諾科河沿岸的森林裡。

品種｜巴西果仁只有西栗屬一個品種的植物。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

選購巴西果仁時宜以顆粒大、果實飽滿、肉質白皙、無異味、鮮亮為佳。

儲存方法

應儲存於避潮避熱、密封、通風陰涼處。由於鮑魚果仁的脂肪含量高，容易油腦，保存不易，特別是已經去殼的巴西果仁，很容易腐壞。

烹調技巧

香港市面上可供選購的巴西果仁多以原味或烘焗為主，部分產品有加鹽烘焗。

如果以巴西果仁來做菜餚，一般來說會把巴西果仁輕微的泡油至金黃色便可以用作炒菜。



有中醫認為巴西果仁有抗癌、益氣補力、明目健行的功效，並對消渴、盜汗、夜尿多等肺腎不足之症頗有益處。

備註事項

巴西果仁富含優質油脂成份，有利於其中脂溶性維他命在人體內的吸收，對體弱、病後虛弱人士都有很好的補養作用。長期食用巴西果仁不僅可以健腦，還可以防止大腦衰老，建議老人與兒童可以適當進食。巴西果仁是豐富的硒來源，可保護細胞，預防膀胱及前列腺等癌症，兩粒已可提供每日所需。但巴西果仁不宜吃太多，一來會導致肥胖，二來攝入過多硒也會中毒。

資料來源

中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）

- 能量（千卡路里）656
- 蛋白質（克）4
- 脂肪（克）66.43
- 飽和脂肪（克）15.137
- 膽固醇（毫克）0
- 碳水化合物（克）12.27
- 糖（克）2.33
- 鈉（毫克）3
- 膳食纖維（克）7.5
- 水份（克）3.48

本章述及的豆類，植物學中，分為745屬，19500種。

有的豆類植物，在漢語中不叫「豆」，如花生；也有非豆科植物稱作「豆」的，如咖啡豆、可哥豆等。

全世界近二萬種的豆類，要一一認清，真是談何容易！

中國傳統飲食講究「五穀宜為養，失豆則不良」，意思是說五穀是有營養的，但沒有豆子就會失去平衡。可見豆類的營養價值非常高，是值得細心研究的一族。



歡迎隨時與我們聯系

香港中小企食物規格資料庫的建立，是為全港中小企，特別是餐飲業界服務的。

飲食物料種類繁多，資料庫的建立、維護與更新非一蹴而就之事。因此，我們希望業界朋友能多提意見，共同努力，把這個與業界息息相關的資料庫工作搞好，不斷改善，增添更多新的資料。

在飲食物料中，每類都各有特色。如讀者閱讀和使用本書有任何意見，歡迎隨時與我們聯系。（電郵 hkfooddb@gmail.com）

蓮藕花葉圖
元・吳師道

玉雪窾玲瓏，紛披綠映紅。
生生無限意，只在苦心中。

根莖薯類





營養專家認為：平衡膳食應包括六大類食物，即穀類、肉類，根莖薯類、牛奶或乳製品類、水果類和蔬菜類。所謂根莖薯，主要指具有可供食用塊根或地下莖的一類農作物。番薯、馬鈴薯、白蘿蔔、山藥、芋頭、牛蒡、百合、蓮藕、菱角等都是這一類的代表。

在2008年，聯合國宣佈認定當年為「國際馬鈴薯年」，還稱其為地球「未來的糧食」。

2013年，新聞報道指出，木薯作為非洲主要主食，為「超過5億世界人口提供每日所需熱量的90%」。

各種事實表明，根莖薯在食材之中，是具有相當特色，值得「另眼相看」的。究竟根莖薯有什麼營養價值？如何選購？如何烹調？以下一章，將為你逐一介紹。

蓮藕 Lotus root

別名：藕、荷藕、湖藕、蓮菜、蓮藕菜

Nelumbo nucifera Gaertn.

科屬：蓮科

主要來源

藕為蓮科蓮屬荷花的地下根，中國各地均產。

品種｜蓮藕分為紅花藕、白花藕和麻花藕。紅花藕外皮為褐黃色，藕形瘦長，所含澱粉較多，生藕吃起來味道苦澀，通常用作燉湯。白花藕外皮光滑，呈銀白色，體形肥大，肉質鮮嫩，生藕吃起來甜，通常用作清炒。麻花藕則品質一般。

供應季節｜入秋之後到年底是盛產季。夏藕較脆，秋藕較鬆軟。

選購方法

以皮細緻光滑、完整、沒有色斑或壓傷為佳；選購時宜買有泥的蓮藕，這樣才確保較為新鮮。不要選擇藕眼中有泥或藕眼發黑的蓮藕。但要注意不宜選擇顏色太白的蓮藕，因為可能經過漂白。

儲存方法

整根蓮藕用沾濕的報紙包裹，放於通風陰涼處或雪櫃的蔬果櫃中保存，約可保存一星期。已經切開的，應用保鮮紙包住切口，放入雪櫃的蔬果櫃中，因為切面孔的部分容易腐爛，所以應盡快食用。

烹調技巧

蓮藕烹煮時避免使用鐵器，以因為當中的單寧化學物質會與金屬產生化學反應，引起食物變黑。



蓮藕含鐵量較高，故缺鐵性貧血的病人宜多食用。亦含有豐富維他命K，有收縮血管以及止血的功效，對於產婦極為適合。蓮藕亦對食欲不振、肺炎、腸炎患者的病情有利。

蓮藕有清熱解渴，止血化痰，養胃滋陰的功效。因其性偏涼，故產婦不宜過早食用，一般於產後1-2周後才食用。

根莖含大型空腔，切開橫剖面有獨特圖案。蓮藕經烹煮後依然能保持其鮮脆。其藥用價值之高，最適宜體弱多病者，以及婦孺老幼食用。

備註事項

- 蓮藕含天門冬素，能平衡中樞神經，預防過度緊張，具鎮定作用。
- 在民間療法中，蓮藕榨汁可有效治療胃潰瘍。
- 早在清朝咸豐年間，蓮藕早被欽定為御膳貢品。蓮藕有消暑清熱功用，是夏季良好的祛暑食物。
- 炖蓮藕的時候，加點冰糖，不但味道香甜可口，還有健脾、開胃、止瀉的作用。蓮藕與綠豆同食，有健脾胃、舒肝利膽、清熱養血、降血壓的功效，有助於肝膽疾病和高血壓患者的病情。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）

能量（千卡路里）73 ■ 蛋白質（克）1.9 ■ 脂肪（克）0.2 ■ 飽和脂肪（克）NA ■ 膽固醇（毫克）NA ■ 碳水化合物（克）16.4 ■ 糖（克）NA ■ 鈉（毫克）44.2 ■ 膳食纖維（克）1.2 ■ 水份（克）0

菱角 Trapa, Water Caltrop, Horned Waterchestnut, Singhara nut

別名：水菱、沙角、紅菱、水栗子、龍角

Trapa natans L.

科屬：菱科

主要來源

菱角是一種水中植物，其嫩莖與果實均可食用，而其果有角，故稱菱角。原產自非洲、中歐和亞洲，中國各地均有生產，以湖南、湖北為盛。著名的有浙江省嘉興市產南湖菱及江蘇省蘇州市產紅菱。

品種｜菱角生長在湖中或稻田里，莖為紫紅色，開鮮艷的黃色小花。菱角有青色、紅色和紫色。可分為家菱角與野菱角兩種。

供應季節｜盛產期為9-12月。

選購方法

泡在水中，以沉於下層者較好。但外殼顏色不一定要黑色，暗紅亦可。

儲存方法

菱角的存放時間較長，用保鮮袋裝好放入冰箱冷藏可存放一個月左右。

烹調技巧

因為菱角生於泥土中，有較多的細菌和寄生蟲，定必要洗淨熟透才可食用。煮前須反覆清洗多次，以防雜質色素殘留。菱角可連殼蒸煮，而菱肉炒、炖、煨均可。

家菱角只有兩隻角，含澱粉高，於煮熟後容易掰開，質地不脆而粉。

野菱角則有多隻角，質地較脆味甜。此外種植菱角亦分為鈍角短刺與銳角長刺兩個品種。按種植環境的水深度分為深水菱（顏色較深）和淺水菱（顏色較淺）兩種。



菱角含有澱粉質、葡萄糖、蛋白質及維他命B和C。研究發現，菱角能有效對各種癌症，如胃癌、食道癌、乳癌等。

備註事項

- 菱角生吃性涼，味甘淡，生吃能清暑解熱，除煩止渴。熟食性温，能益氣健脾。能治腰腿筋骨疼痛，醒脾，解酒。還有減肥健美的作用。
- 菱角多食會導致腹脹，故脾虛腹脹者不宜多食。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）

能量（千卡路里）101 ■ 蛋白質（克）4.5 ■ 脂肪（克）0.1 ■ 飽和脂肪（克）NA ■ 膽固醇（毫克）NA ■ 碳水化合物（克）21.4 ■ 糖（克）NA ■ 鈉（毫克）5.8 ■ 膳食纖維（克）1.7 ■ 水份（克）0

慈菇

Arrowhead 別名：茨菇、芽菇、蔬卵、剪刀草、燕尾草

Sagittaria sagittifolia L.

科屬 澤瀉科

主要來源

慈菇是多年生草本植物，而其食用部分為其根狀球莖。原產自中國，現於亞洲熱帶和溫帶地區廣泛生長，主要產地為中國華南各地和日本。

品種｜慈菇一般可分為長形和圓形兩種。長形慈菇一般有三節，味道較香，口感較脆，適合以炒來烹調。圓形慈菇肉色較白，所含的澱粉較多，味道略苦，適合用作燉煮。

供應季節｜盛產期為11月到1月。

選購方法

選購慈菇，以色澤白，外形飽滿，表面光滑，無斑點、無腐爛的為好。

儲存方法

可放入密封的膠袋，然後放進雪櫃，可保存數天。

烹調技巧

慈菇不能生吃，而其主要的烹調方法有炒、紅燒和煲湯。而其外皮帶有苦澀味，最好去皮才食用。建議慈菇與肉一同煮食，因為當中的油脂能中和慈菇的苦澀味。但如果與素菜同煮的話，蔬菜本身的菜味和苦味會令煮出來的菜餚異常苦澀。

外形為扁圓形，外皮光滑，皮和肉都呈黃白色。慈菇含有豐富澱粉質，亦含有多種礦物質，營養價值豐富。慈菇的口感有點像馬鈴薯，而其風味獨特，為新年時的應節食品之一。



慈菇含有大量的鉀，有助身體排出多餘的鈉和減低血壓，對血壓高病人有益。而慈菇與蓋可同吃，有助去除寒性；與蜂蜜蒸熟，有潤肺止咳的功效；與排骨燉湯，有強心利尿作用。均為相宜之物。

婦女懷孕期間和產後，以及便秘者都應慎食。

備註事項

- 中醫認為慈菇性味甘平，有生津潤肺，補中益氣的功效。
- 由於慈菇在泥土中生長，表皮直接與泥土接觸，一旦泥土受重金屬(如鉛)污染，慈菇表皮的鉛含量就會聚積，所以慈菇應去皮吃。
- 慈菇的名字非常特別，其實是源出於《本草綱目》：「慈菇一株多產十二子，如慈菇之乳諸子，故以名之。」

資料來源
中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料 (以100克食用部分為單位)

- 能量(千卡路里)97
- 蛋白質(克)4.6
- 脂肪(克)0.2
- 飽和脂肪(克)NA
- 膽固醇(毫克)NA
- 碳水化合物(克)19.9
- 糖(克)NA
- 鈉(毫克)39.1
- 膳食纖維(克)1.4
- 水份(克)0

紫心番薯

Purple Sweet Potato 別名：紫薯、甘薯、地瓜、芋仔番薯

Ipomoea batatas (Linn.) Lam.

科屬 旋花科

主要來源

番薯是蔓藤性的一年生或多年生草本植物。肉質塊根肥厚，呈圓形、橢圓形或紡錘形。原產於中美洲墨西哥，有著悠久的栽種歷史。十六世紀由歐洲傳至東南亞，明朝時期從南洋傳入中國。由於從外地傳入，所以被命名為「番」。現時中國各地多有栽培，廣泛分佈於熱帶和亞熱帶地區。常見於廣東和台灣地區。

供應季節｜一般在十月至三月進行採挖。

選購方法

外形肉身飽滿，表皮平滑無瑕疵。如果表皮起皺，即表示番薯不新鮮。切勿選購已發芽，有黑色斑點或有蟲蛀的番薯。細長型的較適合用來煨番薯，因為較易熟透。

儲存方法

番薯不需要作冷藏保存，只需放置在陰涼通爽處，最好在攝氏二十度以下。冷藏保存可能會令番薯變得乾硬。儲存在室溫下已可保存約一星期。煮過的番薯則要放在冰格內保存。應在烹煮前才清洗以保持新鮮，切後應隨即下鍋，因為空氣的氧化作用會令維他命流失。紫心番薯的表皮較薄，必須小心保存。

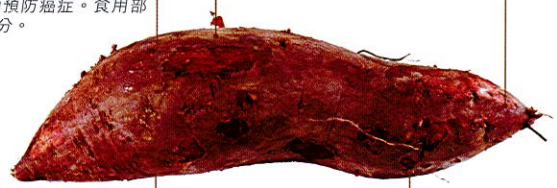
烹調技巧

由於紫心番薯味道香甜，洗淨後即可生吃。

喜高溫，需要充份的陽光和適量降雨。味甘，性平，有補中和血，益氣生津，寬腸胃和通便秘的功效。番薯含有豐富的膳食纖維，可清除膽固醇，促進排泄和通便秘；而黃心番薯有高β胡蘿蔔素含量，有助預防癌症。食用部位為塊根和菜子部分。

紫心番薯與黃心番薯不同的是含有很多花青素，令其肉呈現紫色。花青素屬抗氧化物，有防癌、抗衰老、維持眼睛及心血管健康的功效。

紫心番薯的肉質比黃心番薯較細膩，微量元素也較多。



宜：脾胃虛弱者(只限熟食，因為番薯生用性涼)，少氣乏力者、大便秘結者。

胃潰瘍、胃酸過多者慎食。番薯屬高澱粉蔬菜，正在進行血糖控制的人士應注意份量。另與柿子同時食用可能會造成胃部不適，嚴重者可致胃出血。

紫心番薯較常用來製作糖水，也可曬成番薯乾。坊間認為紫心番薯以烘烤烹調較佳。

備註事項

- 「番薯」一般指塊根部位，而菜子部位專稱為「番薯葉」。
- 由於紫心番薯的產量遠比芋頭為高，而且紫心番薯和芋頭的顏色和味道相近，紫心番薯或會與芋頭混合製成餡料，從而降低使用芋頭的分量。
- 紫心番薯的色澤獨特。不法商人或會用黃心番薯進行人工染色。人工著色的紫心番薯在加熱下會褪色。

黃心番薯

Sweet potato 別名：紅薯、白薯、紅苕、山芋、地瓜

Ipomoea batatas (Linn.) Lam.

科屬 旋花科

品種｜黃色番薯只是番薯的其中一種變化品種，根據外皮的顏色可分為：①白色番薯(含豐富的鈣、鉀、鎂和葉酸)；②紫色番薯，又稱芋仔番薯(含豐富的花青素，有助維持良好視力)；③黃色番薯(味道較香)；④紅色番薯(味道較甜)；⑤橙色番薯(含豐富的 β 胡蘿蔔素)。

供應季節｜全年任何季節皆宜栽種(最佳為八至十一月)，一般在秋冬兩季進行採挖。香港全年皆有供應。

儲存方法

番薯不需要作冷藏保存，只需放置在陰涼通爽處，最好在攝氏二十度以下。冷藏保存可能會令番薯變得乾硬。儲存在室溫下已可保存約一星期。煮過的番薯則要放在冰格內保存。應在烹煮前才清洗以保持新鮮，切後應隨即下鍋，因為空氣的氧化作用會令維他命流失。

烹調技巧

番薯為抗害蟲能力較強的植物，栽種過程時農藥的使用較少。如果沒有蟲害或腐爛，就只需要用軟刷洗走表面泥土，即可食用。礙於賣相和質感，煮食番薯時一般會先削去表皮，再切成粒狀或片狀。事實上，番薯皮上有豐富的營養和膳食纖維，建議不必去皮食用。

脾胃虛弱者(只限熟食，因為番薯生用性涼)，少氣乏力者、大便秘結者均宜食。但胃潰瘍、胃酸過多者慎食。番薯與柿子同時食用可能會造成胃部不適，嚴重者可致胃出血。



味甘，性平，有補中和血，益氣生津，寬腸胃和通便秘的功效。番薯含有豐富的膳食纖維，可清除膽固醇，促進排泄和通便秘；而黃心番薯有高 β 胡蘿蔔素含量，有助預防癌症。食用部位為塊根和葉子部分。「番薯」一般指塊根部位，而葉子部位專稱為「番薯葉」。

番薯屬高澱粉蔬菜，正在進行血糖控制的人士應注意份量。

備註事項

- 由於番薯含氧化酶，在腸胃產生大量二氧化碳的氣體，多吃會造成肚脹、產氣和放屁。只要將番薯蒸煮熟透，就可破壞氧化酶。
- 番薯的糖分很高，多吃會刺激胃酸大量分泌，胃酸過量分秘會刺激胃部收，胃酸因而倒流至食道，引致火燒心的感覺和吐酸水。
- 番薯的食用部位大多是其根部，然而由於番薯葉有潤肺和胃的功效，所以葉子部分也會用於食用和藥用。
- 番薯是耐旱耐瘠，適應力和抗害蟲能力強的農作物，所以產量非常穩定。

資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料 (以100克食用部分為單位)

- 能量(千卡路里)86
- 蛋白質(克)1.57
- 脂肪(克)0.05
- 飽和脂肪(克)0.018
- 膽固醇(毫克)0
- 碳水化合物(克)20.12
- 糖(克)4.18
- 鈉(毫克)55
- 膳食纖維(克)3
- 水份(克)0

馬鈴薯

Potato 別名：薯仔、土豆、地豆、洋芋

Solanum tuberosum L.

科屬 茄科

主要來源
馬鈴薯是地下莖先端膨大的塊莖，是用來儲存澱粉的地下器官。是世界上主要食糧之一，與稻、麥、粟米、高粱合稱為世界五大農作物。原產於南美洲，現今在全世界都廣泛種植。

品種｜馬鈴薯有許多品種。

供應季節｜全年都有供應，盛產期為9至10月。而新生馬鈴薯約於5月前後。

選購方法

馬鈴薯以大小均勻，顏色光亮，無疤痕，皮薄沒有皺紋，無蟲害，無腐爛為佳。表皮發青、未成熟或發芽的馬鈴薯都不能吃，以防龍葵鹼(Solanine)急性中毒。中毒者會頭暈、腹瀉、嘔吐，甚至昏迷、抽搐。

儲存方法

馬鈴薯的存放時間很長，若儲存於陰涼地方，保存期可達四至五個月。但不宜放有陽光、潮濕的地方，以免發芽及引起中毒。

烹調技巧

馬鈴薯應去皮吃，可把切好的馬鈴薯片、馬鈴薯絲放入水中，移除多餘的澱粉質以便烹煮。但注意時間不要過長，容易令水溶性維他命流失。亦要注意的是馬鈴薯的吸油能力很高，烹煮時應盡量少落油。

馬鈴薯營養豐富，而其低熱量，高蛋白，含有多種維他命的特質，是減肥者的理想食物。而因為馬鈴薯中的維他命C被澱粉包住，即使將馬鈴薯加熱烹調，當中的維他命C也不容易被破壞。

馬鈴薯不宜與柿子同食，因馬鈴薯中的澱粉會與柿子中的鞣酸(單寧酸)在胃中凝聚，形成胃結石。傳聞馬鈴薯亦不宜與香蕉同吃，可能會導致面部生斑。



醋宜與馬鈴薯同食，因醋能分解馬鈴薯中的微量有害物質。馬鈴薯亦宜與豆角同食，有調理消化系統，消除胸悶脹滿的功效，還可以防治急性腸胃炎。

中醫認為馬鈴薯性平味甘，有和胃調中、益氣健脾、強身益腎、消炎、活血消腫等功效，可用來治療消化不良、便秘、胃痛等症狀。但因為生物鹼含量高，所以孕婦慎食。

備註事項

- 馬鈴薯(大量毒素集中於青色、已出芽部份)含有茄鹼(glycoalkaloids)。食後口腔有灼熱感覺或嚴重胃痛，噁心及嘔吐。由於用熱力煮熟不能破壞茄鹼，故避免購買或食用已發芽或已損壞的馬鈴薯
- 馬鈴薯有幾個著名品種，如五月皇后(May Queen)：外形為長卵形，是黏質的代表品種。較容易削皮，不會煮散。紅安迪斯(Red Andes)：皮為紅色，肉質像番薯般的黃色。口感黏稠，甘甜且濃郁。辛希亞(Cynthia)：外形為卵形，肉質為淡黃色。黏質且口感滑溜，燉煮時不會過爛。

資料來源
中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料 (以100克食用部分為單位)

- 能量(千卡路里)77
- 蛋白質(克)2
- 脂肪(克)0.2
- 飽和脂肪(克)NA
- 膽固醇(毫克)NA
- 碳水化合物(克)17.2
- 糖(克)NA
- 鈉(毫克)2.7
- 膳食纖維(克)0.7
- 水份(克)0

紅菜頭 Beet

別名：甜菜、甜菜頭、紫菜頭、糖蘿蔔、菾菜

Beta vulgaris

科屬 藜科

主要來源

喜長日照的兩年生草本植物。主要食用部位為其球形的肉質根，而葉子部分也可作蔬菜用。原產於歐洲西南部的地中海沿岸。是除甘蔗外第二主要糖來源的蔬菜。現時主要分佈在歐洲，亞洲及北美洲。

品種｜紅菜頭可大致分為三個品種：沿海甜菜、阿達納甜菜和栽培甜菜。

供應季節｜多在秋冬天

選購方法

形狀均勻對稱，無軟化，無腐爛，無病蟲害為最佳。

儲存方法

不需冷藏作保存，烹煮前才清洗以保持新鮮。一旦切開後應隨即下鍋，以免維他命被空氣氧化而流失。

烹調技巧

歐洲人常用紅菜頭製作頭盤和沙律。歐洲人也會用紅菜頭煮湯，配搭芝士、海鮮、肉類皆宜。由於紅菜頭本身味道清甜，榨汁飲用也很常見，建議榨汁時可加入紅蘿蔔、蘋果，菠菜和薑，令口感和味道更出眾。烹調紅菜頭時應先烚或烤最少半小時，才去皮和切片。鮮榨紅菜頭汁前也應烚熟並切成小粒，否則攪拌時難以徹底。

味甘，性平，有健胃消滯，止咳化痰和順氣利尿的功效。



紅菜頭有很高的鉀含量，對於現今高鈉低鉀的不良飲食習慣有矯正作用。特有的紫甜菜素有顯赫的抗癌功效。高鐵質特別適合女士補充因月經而流失的鐵質。紅菜頭的硝酸鹽可促進血管擴張，對高血壓患者有明顯的降血壓作用。與牛肉炒食，有補脾健胃、益氣養血的功效。

依用途，紅菜頭可以分為：①食用甜菜(也稱甜菜根，作蔬菜食用)；②糖用甜菜(用作製糖)；③飼料甜菜(用作飼料)。

備註事項

- 紅菜頭在歐洲有悠久的藥用歷史，古代羅馬帝國曾用菜頭治療便秘和發燒，用菜葉敷上外傷傷口。中世紀時歐洲人曾用菜頭根醫治消化系統和循環系統的疾病。它的營養十分豐富，其在歐洲的地位可媲美人參在中國的地位。
- 食用紅菜頭可能會使小便帶有微紅色，這是源於紅菜頭的紫甜菜素，對健康不會構成威脅。在高溫潮濕情況下生長的紅菜頭的糖份會較低

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量(千卡路里)87 ■ 蛋白質(克)1 ■ 脂肪(克)0.1 ■ 飽和脂肪(克)N/A ■ 膽固醇(毫克)N/A ■ 碳水化合物(克)23.5 ■ 糖(克)N/A ■ 鈉(毫克)20.8 ■ 膳食纖維(克)5.9 ■ 水份(克)0

大黃 Rhubarb

別名：馬蹄大黃、黃良、火參

Rheum rhabarbarum L.

科屬 蓼科

食用部份是大黃的葉柄，形狀長似西芹，味道酸得驚人。原生自溫帶歐亞大陸，現主要為中國西北部山區和歐洲為主。

品種｜紅色大黃：有長而粗的莖部，品質高，但產量較少。維多利亞大黃：為綠色的大黃，莖部較多汁，產量較多。

供應季節｜溫室培植的大黃全年皆有供應，如要選用風味色澤較濃厚的野生品種，最好的是在晚春收的。

選購方法

莖部長而堅挺、清脆、無疾病或蟲害的為上品。通常年輕、深粉紅色和直徑較小的大黃會較甜，但這也取決於大黃的品種。

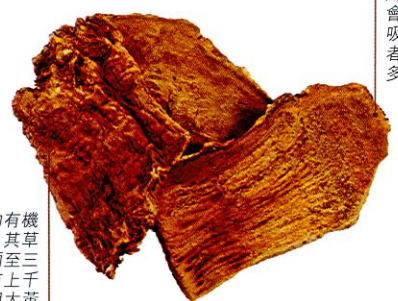
儲存方法

用密封的膠袋裝好已去葉的大黃，放入雪櫃可存放2-4星期

烹調技巧

如果想要留住紅色葉柄的原色，最好的方法就是盡量縮減烹煮時間，減少烹煮時所添加的液體。大黃常見的烹煮方法有湯、燉、燒烤等。

婦女懷孕期、月經期、哺乳期忌用。由於大黃含有大量的草酸，會與鈣質合成結石，亦影響鈣質吸收，患有腎臟疾病或尿路結石者，以及缺鈣，骨質疏鬆者不宜多吃。



大黃的酸來自幾種不同的有機酸，草酸佔了十分之一。其草酸含量之多，是菠菜的兩至三倍。而中國食用大黃已有上千年的歷史。而西方人多用大黃做批或甜品。大黃含豐富的維他命C及纖維。

備註事項

- 大黃根是中醫的通便藥材，藥用大黃的根和莖能促進腸道蠕動，但不會引起疼痛，在西方亦廣受歡迎。而食用大黃都有輕瀉的作用。遮蓋住大黃莖部的三角大葉是有毒的，但可藥用，屬於大苦大寒。誤服會導致痙攣、惡心甚至死亡。
- 大黃素及大黃酸有輕微腹瀉作用，所以有幫助於減肥瘦身。

資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量(千卡路里)21 ■ 蛋白質(克)0.9 ■ 脂肪(克)0.2 ■ 飽和脂肪(克)0.053 ■ 膽固醇(毫克)0 ■ 碳水化合物(克)4.54 ■ 糖(克)1.1 ■ 鈉(毫克)4 ■ 膳食纖維(克)1.8 ■ 水份(克)93.61

胡蘿蔔 Carrot

別名：紅蘿蔔、甘筍、紅頭菜、金筍

Daucus carota L. var. sativa DC.

科屬：繖形科

主要來源

原產於亞洲中西部，近阿富汗一帶，十世紀由伊朗傳入歐洲，並在地中海一帶廣泛種植。十三世紀（即元朝中期）由西域傳入中國，由於其外形與蘿蔔相似，且來自「胡地」，故稱胡蘿蔔。現時已分佈於世界各地。

品種｜按產地，外型和長度分為多種。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

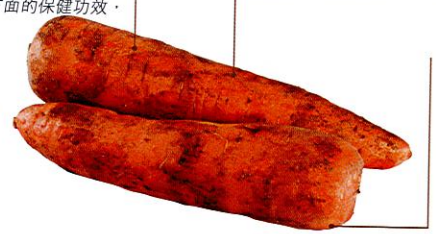
色澤鮮艷，表皮光滑無裂痕，形狀均稱結實又根形圓直不開叉為最佳。

儲存方法

胡蘿蔔最好能帶泥儲放在陰涼通風處。如果選購時胡蘿蔔已經被洗淨，就應先將葉子切除，因為葉子能加快根部收縮。儲存胡蘿蔔前要切頭切尾，切頭阻止其發芽，切尾阻止其生鬚根。因為兩者都會消耗胡蘿蔔的營養和水份。在冬天時，應在胡蘿蔔的表面噴灑水份，並用報紙將整個包住，直立在空氣通爽的地方。在夏天時，應在胡蘿蔔的表面噴灑水份，並用報紙將整個包住，放入塑膠袋中，再直立存放於冰箱內。由於胡蘿蔔的根部表皮容易受傷，已切割的胡蘿蔔應於一星期內用完。

味甘辛，性平（根部性微溫）。具健脾和中、滋肝明目，化痰止咳，清熱解毒的功效。胡蘿蔔含有豐富的鉀、鈣、鎂、鐵、磷等礦物質，以及可轉化成維生素A的胡蘿蔔素，有助預防夜盲症。葉黃素和玉米素則有助預防視網膜病變。胡蘿蔔在中醫學上有多方面的保健功效，因此被譽為「小人參」。

由於胡蘿蔔素和維生素A都屬脂溶性，加入食用油烹煮會比生吃或榨汁吸收更佳。由於胡蘿蔔素和維生素A都不會被高熱破壞，烹煮後的胡蘿蔔的營養成份不會有大改變。由於外皮含有豐富胡蘿蔔素，所以去皮時不要削得太厚。



過量進食胡蘿蔔會過量攝取胡蘿蔔素，皮膚的色素產生變化可能引致皮膚變黃。只要停食數星期，色素會自行減退，對皮膚沒有長遠影響。

對病後身體虛弱者，懷孕中或產後婦女都有滋補的功效。與黃芪、豬肚或山藥同時進食可加強補虛弱和緩解消化不良的功效。與菠蘿同食可以保持腦血管暢通，降低腦出血的發生機率。

備註事項

- 由於胡蘿蔔的升糖指數高，一般被誤以為不適合糖尿病患者進食。事實上，由於胡蘿蔔的構造有大部分是水份，一條胡蘿蔔只有約四克的碳水化合物，進食很多條胡蘿蔔才會有血糖大幅上升的效果。糖尿病患者無須戒吃胡蘿蔔。
- 胡蘿蔔不宜與人參同時進食，因會互相抵消藥效。由於胡蘿蔔含有維生素C分解酶，與辣椒、番茄或蘿蔔一起生吃會分解維他命C，破壞營養價值。
- 孕婦不應過量進食胡蘿蔔，因為過多的維生素A會導致脊椎的細胞不正常死亡，並增加誕下畸胎的風險。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）39 ■ 蛋白質（克）1 ■ 脂肪（克）0.2 ■ 飽和脂肪（克）N/A ■ 膽固醇（毫克）N/A ■ 碳水化合物（克）8.8 ■ 糖（克）N/A ■ 鈉（毫克）71.4 ■ 膳食纖維（克）1.1 ■ 水份（克）0

青蘿蔔 Green Radish

別名：衛青蘿蔔、水果蘿蔔、蕪菁

Raphanus sativus L.

科屬：十字花科

主要來源

原產於中國。現時中國各地均有栽培。

品種｜蘿蔔分為三個品種，青蘿蔔是其中之一，其餘為白蘿蔔和櫻桃蘿蔔。以產地來分類，中國的優良品種有：①天津青蘿蔔，又稱衛青蘿蔔，味道甘甜，尾部辣味漸增。②山東濰縣青蘿蔔，也稱為水果蘿蔔，甘甜而不辣。

供應季節｜全年皆有供應，秋冬為當造期。

選購方法

應選擇表皮光滑，翠綠色，沒有缺口和縫隙。根部呈直條形，勻稱，不彎曲。重身者表示內裏水份充足；輕身者表示內裏可能空心。以手指輕敲時發出清脆聲音為最佳。清洗過的青蘿蔔較難保鮮，可選擇帶泥的青蘿蔔。如果有葉子，部分已變色或枯萎，切勿選購。

儲存方法

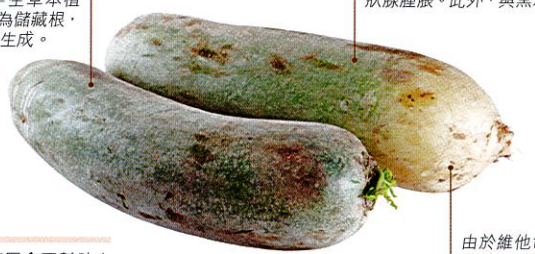
在市場買回來的青蘿蔔，應先切除葉子，在表面噴灑水份，以報紙包裹，存放於室內通爽的地方或放入膠袋中，再存放於冰箱內。濕度維持在百分之九十以上。

烹調技巧

最常用作湯料，也可以用來生吃，醃漬或煮粥。

青蘿蔔味甘性涼，有清熱和健胃化痰的功效。由於根部呈青綠色，所以被稱為青蘿蔔。一般是一年或二年生草本植物。食用部分為儲藏根，因軸根發大而生成。

青蘿蔔屬寒涼，慢性胃炎、體質或脾胃虛寒者都不宜多食。它與人參、西洋參同時進食會抵消藥效。青蘿蔔亦不宜與水果同食，因為兩者相遇可加強硫氰酸抑制甲狀腺的作用，導致甲狀腺腫脹。此外，與黑木耳同食容易引發皮炎。



青蘿蔔與豆腐同食可幫助人體吸收豆腐中的營養，與紫菜同食則可清肺熱治咳嗽。

由於維他命C會被空氣氧化而逐漸消失，青蘿蔔應在切割後儘快食用，使用壓力鍋能避免外界空氣的接觸。

備註事項

- 進食過量可能引致胃氣脹痛。
- 生蘿蔔性偏涼，但煮熟後性平。傳統說法有講「冬吃蘿蔔夏吃薑，一年四季保平安」。
- 櫻桃蘿蔔是來自歐美的蘿蔔，體積較白蘿蔔和青蘿蔔細小。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）33 ■ 蛋白質（克）1.3 ■ 脂肪（克）0.2 ■ 飽和脂肪（克）N/A ■ 膽固醇（毫克）N/A ■ 碳水化合物（克）6.8 ■ 糖（克）N/A ■ 鈉（毫克）69.9 ■ 膳食纖維（克）0.8 ■ 水份（克）0

白蘿蔔 Radish, White Radish, Chinese Radish

別名：蘿白、菜菔、大根、菜頭

Raphanus sativus L.

科屬 十字花科

主要來源
白蘿蔔的可食部份為埋在地下的儲藏根。現時中國各地均有栽培。

品種｜白蘿蔔有各種不同的肉質、形狀和大小。若以顏色來區分，可分為白色、上青下白、外青內紅、外紅內白、皮青肉紫等。亦可按品質區分為多個級別。

供應季節｜全年均有供應，盛產期為9至12月。

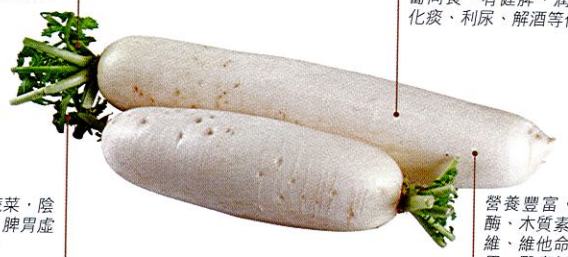
選購方法
新鮮的蘿蔔表皮細嫩光滑，色澤清新，水分飽滿結實，以鬚根較少者為佳品。如果表皮鬆弛或出現黑斑，就代表不新鮮了。選購時亦要注意蘿蔔表面有沒有裂痕和蟲害。

儲存方法
蘿蔔的存放時間較長，不用清洗，用保鮮袋裝好，放雪櫃，保存時間約一個星期左右。

烹調技巧
蘿蔔頂部3-5厘米處含有的維他命最多，味甜，質地較硬，宜切絲或切條用來快速烹煮。中段含糖量較多，質地較脆嫩，可以用來作涼拌菜。中到尾段有點辛辣味，適宜削皮生吃或加工製成蘿蔔乾。

常用的烹煮方法有炒，煮，涼拌，它亦可作水果生吃，或醃製成泡菜。

適合大便不暢、胃脹燒心者、氣管炎患者、咳嗽痰多氣喘者食用。豬肉與白蘿蔔同食，有健脾、潤膚、益胃、消食、化痰、利尿、解酒等作用。



白蘿蔔為寒涼蔬菜，陰盛偏寒體質者，脾胃虛寒者不宜多食。

營養豐富，含有豐富的糖化酶、木質素、澱粉酶、膳食纖維、維他命C等，有很好的食用、醫療價值。常吃蘿蔔可降低血脂，穩定血壓，預防冠心病、動脈硬化，還有抗癌功效。

備註事項
- 蘿蔔是一味中藥，中醫認為其性涼味辛甘，可消滯幫助消化，促進腸胃蠕動，增強食欲，亦有化痰清熱，生津止渴，下氣寬中，以及解毒的功效。此外，白蘿蔔的汁液亦有助防止膽石之形成。
- 蘿蔔所含熱量較少，纖維較多，吃後容易產生飽肚感，是減肥人士的理想食物，有助於減肥。
- 白蘿蔔外皮所含有的維他命C比蘿蔔肉更豐富，所以蘿蔔應連皮吃，不應浪費。而蘿蔔葉亦含有大量胡蘿蔔素，不應棄掉。

資料來源
中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）
- 能量（千卡路里）23
- 蛋白質（克）0.9
- 脂肪（克）0.1
- 飽和脂肪（克）NA
- 膽固醇（毫克）NA
- 碳水化合物（克）5
- 糖（克）NA
- 鈉（毫克）61.8
- 膳食纖維（克）1
- 水份（克）0

辣根 Horseradish

別名：西洋山嵛菜、西洋山葵、山葵蘿蔔、馬蘿蔔

Armoracia rusticana

科屬 十字花科

主要來源
原產於公元前一千五百年的歐洲東部及地中海。十六世紀傳遍整個歐洲，是猶太人在「逾越節」的必備食材之一。十八世紀德國移民把辣根帶入美洲。現時已分佈於世界各地。

品種｜主要以莖的顏色分類。有綠莖種和赤莖美國種。

供應季節｜收成期為秋末冬初，一般為十一月至三月。若收成後不能即時加工，便需進行保鮮儲藏。全年均有供應。

選購方法
挑選辣根時，應選擇整株完整潔淨，辛辣味濃，無泥土。

儲存方法
辣根大多在收成後就會進行加工或脫水，製成各式各樣的調味品。經處理後的辣根就如罐頭一樣，有很長的保質期。

烹調技巧
辣根較常用作西餐調味，肉類食品的調味品或防腐劑。磨成糊狀的辣根可與乳酪或蛋白等混合成辣根醬。辣根的嫩葉也可用於沙律中。

熱量非常低，含有多種礦物質，如鉀、鈣、鎂和磷。同時辣根有大量的硫配糖體，有抗癌和抗菌的作用。辣根的辛辣味主要來自黑芥子甙，水解後產生揮發油，散發刺鼻的辛辣味。

由於辣根有類似芥末的辛辣氣味，所以辣根常用在調味。中醫稱味辛，性溫。歸胃、膽、膀胱經。主治消化不良、小便不利、膽囊炎和關節炎。

辣根的硫化葡萄糖含量是綠色椰菜的十倍，吃小量的辣根已得到其保健功效。



多年生宿根草本。喜冷涼氣候，耐乾旱能力強。辣根的食用部位是其肉質根。肉質根呈圓柱形及莖表面有縱溝，長三十至五十厘米，直徑約五厘米，全部入土。

辣根過氧化物酶（horseradish peroxidase，簡稱為HRP）存在於辣根中，在生物化學領域有着廣泛地應用，主要是因為它具有將微弱信號放大及增強靶標分子可檢測度的能力

備註事項
- 很多人將辣根（Horseradish）和山葵（Wasabi）等統稱為「芥末」，其實它們有不同。山葵與辣根同科屬，原產於日本伊豆地區，對生長環境非常挑剔，產量小價格高。常見的管狀山葵膏，原料多以辣根為主加進綠色素，真正山葵含量不多。
- 辣根不宜大量食用，因為過量食用會對腸胃造成刺激，引致腹瀉及大量出汗。
- 辣根在加工過程中，會釋放一種能把硫化葡萄糖分解成能抗癌的異硫氰酸鹽的酵素，是少數能在加工過程中變得更有益的食材。

資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料（以100克食用部分為單位）
- 能量（千卡路里）48
- 蛋白質（克）1.18
- 脂肪（克）0.69
- 飽和脂肪（克）0.09
- 膽固醇（毫克）N/A
- 碳水化合物（克）11.29
- 糖（克）7.99
- 鈉（毫克）314
- 膳食纖維（克）3.3
- 水份（克）0

粉葛 Kudzu

別名：葛、葛根、野葛、甘葛

Pueraria thomsonii Benth, Pueraria lobata (Wild.) Ohwi

科屬 蝶形花科

主要來源
粉葛只是葛的其中一個變種，是多年生的落葉藤本。根部肥大，莖枝上有黃褐色短毛夾雜長硬毛。原產於東南亞。現時在中國廣泛分佈。

品種｜可分有：①野葛，又稱「冶葛」，野生粉葛，坊間認為其品質比人工種植的更佳。②甘葛，根部為中藥用的葛根，味道較甘甜。③苦葛，又稱「雲南葛藤」，味道較苦。

供應季節｜在秋冬兩季採挖根部。

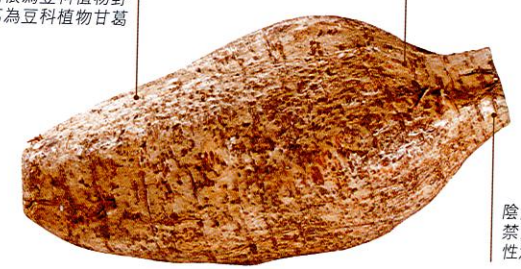
選購方法 ——
有重量感、無損傷、無腐爛為佳。

儲存方法 ——
不需要作冷藏保存。

烹調技巧 ——
粉葛主要用作湯料。應在烹煮前才清洗以保持新鮮，切後應隨即下鍋，因為空氣的氧化作用會令維他命流失。

野生粉葛一般出現在疏林和山野灌叢中。味甘辛，性涼。具生津，透疹，解肌退熱，升陽止瀉的功效。粉葛可增加腦及冠狀血管血流量，有益心肌代謝。葛根為豆科植物野葛的乾燥根，粉葛為豆科植物甘葛藤的乾燥根。

高血壓、高血脂、高血糖、偏頭痛或心腦血管病患者，更年期婦女宜食用。



陰虛火旺，血熱妄行者禁服。中醫學認為粉葛性涼，孕婦應慎食

備註事項
- 粉葛常被誤以為只是一種蔬菜，事實上粉葛也是高澱粉質的食物。用粉葛煮湯應留意使用份量及其他配料的澱粉質含量，否則高糖份及高熱量的湯水可能對糖尿病患者的健康構成威脅。

資料來源
食物安全中心轄下的食物研究化驗所

營養資料（以100克食用部分為單位）
- 能量（千卡路里）100
- 蛋白質（克）2.6
- 脂肪（克）Tr
- 飽和脂肪（克）0.04
- 膽固醇（毫克）0
- 碳水化合物（克）23
- 糖（克）2.2
- 鈉（毫克）0
- 膳食纖維（克）2.3
- 水份（克）0

沙葛 Yam Beans

別名：豆薯、土瓜、涼薯、地瓜

Pachyrhizus erosus (Linn.) Urb.

科屬 蝶形花科

主要來源
一年生或多年生的草質藤本植物。根上端逐漸膨大成為扁圓形或紡錘形的肉質塊根。原產於熱帶美洲。常見於熱帶地區。現時分佈在熱帶美洲，台灣及中國長江以南地區。

品種｜以塊根的形狀分類為扁圓形、紡錘形。廣東順德沙葛是紡錘形，體積較大，產量較高，屬較遲熟品種。

供應季節｜秋末冬初是沙葛的盛產期。

選購方法 ——
有重量感、無損傷、無腐爛為佳。

儲存方法 ——
耐儲藏，不需要作冷藏保存。

烹調技巧 ——
根部為常用部位。沙葛味道香甜，去皮後可生食，榨汁飲用，煮粥或加工製成沙葛粉。常用於炒吃，應在烹煮前才清洗以保持新鮮，切後應隨即下鍋，因為空氣的氧化作用會令維他命流失。

表皮呈淺淡黃色、肉質白色，薄而堅韌。生長時需要溫暖和陽光充足的環境。味甘，性涼，歸胃、肝經。主治暑熱煩渴，頭昏頭痛，發熱感冒，也可用作生津止渴，解酒毒。沙葛的皂甙有鎮咳化痰的效用。含豐富澱粉、糖份和蛋白質，清甜的汁液可以生食。



備註事項
- 沙葛的根莖、葉和種子有毒物質，如魚藤酮、豆薯酮，一般用來提鍊成農業用之殺蟲劑。
- 由於種子內的毒素可提取成殺蟲藥。因誤食而中毒的案件並不罕見，進食數粒足以致命。中毒者會出現頭暈惡心、嘔吐腹痛，四肢麻木的情況；嚴重者會呼吸困難、血壓急降，昏迷斃命。

資料來源
中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）
- 能量（千卡路里）57
- 蛋白質（克）0.9
- 脂肪（克）0.1
- 飽和脂肪（克）N/A
- 膽固醇（毫克）N/A
- 碳水化合物（克）13.4
- 糖（克）N/A
- 鈉（毫克）5.5
- 膳食纖維（克）0.8
- 水份（克）0

牛蒡 Edible Burdock, Greater Burdock

別名：黑根、東洋參、牛菜、大力子、便牽牛

Arctium lappa L.

科屬：菊科

主要來源

牛蒡為根菜類，二年生草本植物。在中國多用作藥草之用。牛蒡起源於中國和印度等亞洲地區，亦於日本、歐洲、北美洲地有野生品種。

品種｜食用牛蒡的品種多由日本所引進，有通常品種和夏季早熟品種。

供應季節｜盛產期為11月至1月。另有夏季早熟品種收成期為5至6月。

選購方法

以形狀粗細均一完整、筆直延伸無岔、表皮無皺紋者、握在手上以堅實有力者，以及無腐爛者、無鬚根、無受傷根、岐根或裂根者為佳。避免選擇太粗或莖部發黑的。

儲存方法

牛蒡的水份很容易流失，所以應盡早食用。牛蒡不需冷藏作保存，用報紙或保鮮紙包住，放在通風良好的陰涼地方即可。

烹調技巧

由於牛蒡的香味與風味大多於近皮的位置，所以盡量不要削皮直接烹調。雖然泡水能除澀液，而且令顏色變得漂亮，但是香味和風味亦隨之而流失，所以泡水時間不宜太長。另牛蒡含有大量鐵質，容易氧化變色，在已處理的牛蒡可浸在水中以防變色。



牛蒡當中的木質素(lignin)具有抗癌作用，能有效預防大腸癌；菊糖(inulin)能防止血糖值急速上升，對糖尿病患者有幫助。研究近年指出，常吃牛蒡有助抗衰老。

牛蒡在中國長期作為藥用，近年來才用來食用。但在日本，牛蒡是受喜愛的食材之一，更有蔬菜之王的美譽。牛蒡含有豐富的膳食纖維，具有整頓腸內環境的效果，而且能有效地消解便秘。

備註事項

- 牛蒡有降低膽固醇的作用，常吃可預防動脈硬化。牛蒡性溫味甘，有祛痰止咳，利尿提高腎功能的療效。
- 牛蒡亦有豐富的膳食纖維，有助通便，既降低體內膽固醇，又減少毒素及廢物在體內積存。

資料來源：USDA National Nutrient Database（http://ndb.nal.usda.gov/）

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量(千卡路里)72 ■ 蛋白質(克)1.53 ■ 脂肪(克)0.15 ■ 飽和脂肪(克)0.025 ■ 膽固醇(毫克)0.059 ■ 碳水化合物(克)17.34 ■ 糖(克)2.9 ■ 鈉(毫克)5 ■ 膳食纖維(克)3.3 ■ 水份(克)80.09

萵筍 Celtuse, Asparagus Lettuce

別名：莖用萵苣、白筍、生筍、千金菜

Lactuca sativa L.var.angustana Irish.

科屬：菊科

主要來源

原產於地中海沿岸。現時主要產地為中國。

品種｜萵筍食用部分主要是莖部，但可根據其葉片的形狀分為圓葉萵筍和尖葉萵筍。圓葉萵筍之葉為卵形，莖部粗大，中間較粗，兩端較幼，品質好。尖葉萵筍的葉為尖形，莖部下粗上幼，品質不及圓葉萵筍好。

供應季節｜萵筍盛產期分春秋兩季，春萵筍為4至6月，秋萵筍為10至11月。

選購方法

萵筍以大小整齊，粗幼平均，肉質細嫩，多汁新鮮，表面無斑，沒有黃葉、爛葉，無空心者為上品。

儲存方法

新鮮的萵筍在通風陰涼處可存放2至3日，冷藏則可保存一周。

烹調技巧

煮萵筍要去皮，不宜放太多鹽，要少放鹽萵筍才出味道。應當注意落鏟前如擠乾水份，可使口感更脆嫩，但擠乾水份亦會做成水溶性維他命的流失。灼萵筍時亦要注意時間和溫度，時間過長會令萵筍失去爽脆的口感。



萵筍宜與木耳同食，對高血壓、高血脂、糖尿病患者有防治作用。萵筍亦宜與豬肉同食，萵筍不但能消除豬肉的油膩，兩者配搭更有補虛強身，豐肌澤膚的作用。

萵筍是一種特別的萵苣(即生菜)的變種，平時的萵苣多為球狀，而萵筍的柄梗就則較大，口感鮮嫩爽脆，色澤淡綠如翡翠，還具有獨特的營養價值。經常食用，萵筍中的碘能有助於消除緊張，幫助睡眠。

萵筍有利於堅骨長牙，對老人兒童有益。萵筍中含有大量的鉀，有利尿降血壓功效，對高血壓和心臟病患者有益。而萵笋亦有豐富的矽，常食可防止毛髮脫落。萵筍亦含有大量纖維，能促進腸道蠕動，對便秘患者有益。

備註事項

- 萵筍性涼味苦，有利五臟，通經脈，清熱利尿的功效。
- 萵筍不宜與蜂蜜同食，兩者同食會做成脾胃呆滯，對身體不利。亦不宜與石榴同食，容易產生毒素。
- 萵筍會影響視神經，所以有眼疾特別是夜盲症的人不宜多食。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量(千卡路里)15 ■ 蛋白質(克)1 ■ 脂肪(克)0.1 ■ 飽和脂肪(克)NA ■ 膽固醇(毫克)NA ■ 碳水化合物(克)2.8 ■ 糖(克)NA ■ 鈉(毫克)36.5 ■ 膳食纖維(克)0.6 ■ 水份(克)0

魔芋 Konjac

別名：蒟蒻、鬼芋、雷公槍

Amorphophallus konjac K. Koch

科屬 天南星科

主要來源

魔芋是藏在地下的塊莖呈扁圓形，形狀與馬蹄相似但體積較大。生魔芋有毒，不能生吃，一般魔芋都經過加工脫毒，製造成蒟蒻或魔芋粉。原產於東印度和斯里蘭卡，而現時主要產自中國南部和日本，泰國、緬甸、越南等地也有。

品種｜魔芋的種類很多，但有些因為球莖所含的有毒物質毒性太強，不能在烹調中清除，而不適合食用。常見幾種普遍可食用的品種有花魔芋、白魔芋等。

供應季節｜盛產期為10至11月。

選購方法

由於魔芋有毒，在市場上供應之魔芋，多為已經加工脫毒的產品，如魔芋塊或魔芋絲。好的魔芋產品應呈自然的黃白色，按起來有彈性，不易碎開。

儲存方法

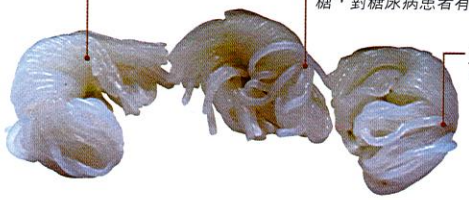
魔芋在出售的時候，通常用鹼水浸着以抑制微生物的生長，吃剩的魔芋可連那些水放回袋中，放入雪櫃保存，並於下次食用前清洗乾淨。

烹調技巧

由於魔芋不容易入味，於烹煮前可以盡量把魔芋攤開，以增加表面面積。而在烹煮前，魔芋應先要在滾水中出水，以去除腥味。

魔芋所含有的黏液蛋白和植物纖維，具有保健作用和醫療效果，所以被人們稱為「魔力食品」。魔芋還含有一種凝膠，能附在腸壁上，阻礙各種有害物質的吸收。

魔芋中的纖維能促進腸胃蠕動，潤腸通便，能防止便秘和減少腸胃所吸收的脂肪。而因魔芋有吸水膨脹的特性，食後能產生飽肚感覺，是理想的減肥食物。魔芋亦能減慢葡萄糖的吸收，能降低餐後血糖，對糖尿病患者有益。



魔芋絲為已經加工脫毒的魔芋產品。

腹瀉和消化不良者慎食。

備註事項

- 魔芋含有的葡甘聚糖是一種獨特的糖、加工後能做出一種黏度很高的水溶性食用膠。注意生魔芋有毒、必需煎煮三小時以上才可食用、且每次食量不宜過多。中醫稱魔芋為「蛇六谷」。其性味辛寒、有消腫解毒、利尿、消飽滯的功用。
- 幾種食用魔芋的比較：花魔芋：為中國和日本最主要栽種的品種，泰國和越南也有。其所含的葡甘聚糖可高達55%，有很高的利用價值，主要用來製藥治外科病。白魔芋：色澤潔白，質量很高，它的葡甘聚糖含量亦很高，可達60%，非常適合用作加工。田陽魔芋：此魔芋熟後外表為桔紅色，而切面內側為黃色，是黃魔芋群中的一員。而其葡甘聚糖可達到50%。

資料來源

日本政府文部科學省

營養資料（以100克食用部分為單位）

能量（千卡路里）7 ｜ 蛋白質（克）0.1 ｜ 脂肪（克）0.1 ｜ 飽和脂肪（克）… ｜ 膽固醇（毫克）0 ｜ 碳水化合物（克）3.3 ｜ 糖（克）NA ｜ 鈉（毫克）2 ｜ 膳食纖維（克）3 ｜ 水份（克）0

芋 Taro

別名：芋頭、毛芋（福建稱謂）、芋仔（台灣稱謂）、芋艿、莒、蹲鴟

Colocasia esculenta (L.) Schott

科屬 天南星科

主要來源

原生草本植物，亦擁有水生植物的特性。

品種｜芋以球莖的形狀和顏色分類有：①檳榔芋（香味濃，圓筒外形，葉柄粗壯，灰白色的肉質上有紫紅色斑紋）；②麵芋（最大的品種，球體外形，多用作加工製成芋粉）；③里芋（外形細小，質地堅硬，無香氣，產量不多）；④狗蹄芋（狗蹄般的形狀，常用作食品中的芋泥餡）；⑤姑婆芋（整株有毒，不可食用，只是觀賞用植物）。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

應選擇外表完整無缺，沒有蛀孔和損傷，質地要結實且墜手，體型勻稱。質地鬆軟通常是因為儲存已久而開始纖維化。如果芋頭的外皮濕潤，可能是因為芋頭曾經被水清洗，清洗過的芋頭保質期會縮減，營養成份也會大打折扣。所以，外表帶泥的芋頭並無不妥。

儲存方法

如果買回來的芋頭曾經沖洗過，應盡快食用。芋頭在採挖後一般可儲存四至五個月，但要注意市場上的芋頭通常已儲存了一段時間，建議在市場上選購的芋頭保存期不要超過一個月。未切開的芋頭只需保存於室溫的陰涼乾燥處。

高血壓患者，便秘患者均宜，但食滯胃痛及腸胃濕熱者忌食，糖尿病者少食。



較大的芋頭不易煮爛，較常用作藥材。較小的芋頭則用作蔬菜和甜食。芋頭可廣泛應用於不同菜式。芋頭可用作煮粥煎湯，磨成粉狀的芋頭可製成糕點。煮芋頭時，應避免放入太多的醋或鹽，因為兩者會使芋頭的黏液消失。

中醫稱芋頭味甘辛，性平，經歸胃和大腸經。主治脾胃虛弱，納少乏力，消渴。芋頭內的澱粉粒子極細，特別容易吸收，消化率達百分之九十八。

備註事項

- 生芋頭帶有毒性，會刺激咽喉，麻口。一般情況下不可生食。
- 芋頭以生長地區可以基本分為兩類：旱芋和水芋。
- 芋頭的黏液有多種保健功效，削皮後的芋頭不應洗滌太久，否則大量黏蛋白半乳糖膠會被沖走。替芋頭削皮時，手指可能會感到痕癢，這是因為草酸鈣的針狀結晶。建議先用熱水在芋頭表面燙一燙，或用生薑拭擦皮膚止癢。

資料來源

美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料（以100克食用部分為單位）

能量（千卡路里）112 ｜ 蛋白質（克）1.5 ｜ 脂肪（克）0.2 ｜ 飽和脂肪（克）0.041 ｜ 膽固醇（毫克）0 ｜ 碳水化合物（克）26.46 ｜ 糖（克）0.4 ｜ 鈉（毫克）11 ｜ 膳食纖維（克）4.1 ｜ 水份（克）0

馬蹄 Water Chestnuts

別名：荸薺、地栗、地果、烏芋

Eleocharis dulcis (Burm.f.) Trin. ex Hensch. / Eleocharis tuberosa (Roxb.) Roem. & Schult. (synonym)

科屬 莎草科

主要來源

馬蹄是屬於莎草科植物薺的球莖。原產於印度。現時中國各地均有種植馬蹄。美國、日本、越南、韓國等國家也廣為種植。

品種｜桂林馬蹄為乾馬蹄，長於沙土之中，以清甜鮮脆而聞名。

江浙馬蹄為濕馬蹄，長於水田中。

供應季節｜盛產期在冬天和春天季節，大約每年的11至3月。

選購方法——

以形狀完整、顆粒大，紫黑發亮，果實堅實及表無斑痕為佳。

儲存方法——

不需冷藏作保存。若果肉已經發黑，代表馬蹄已經變質，不可食用。

烹調技巧——

因為馬蹄生於泥土中，有較多的細菌和寄生蟲，所以馬蹄不宜生吃，應該削皮洗淨熟透才可食用。

馬蹄去皮後肉質潔白，味甜多汁，帶堅果味，清脆可口。馬蹄含有大量的磷，能促進骨骼發展。而而且馬蹄極為耐煮，甚至經過罐頭的高溫加熱依然能保持爽脆。由於形狀、顏色、性味和功用都有點像栗子，因此亦有「地栗」之稱。

由於馬蹄含有大量的磷，能促進人體生長發育，體內新陳代謝，調節酸鹼平衡，適合兒童以及發燒病人食用。



馬蹄屬生冷食物，脾腎虛寒者不宜服用。慢性支氣管炎患者食後更會使病情加重。另外，馬蹄中含有的澱粉較多，糖尿病患者應注意。

備註事項

- 中醫認為馬蹄是寒性食物，有清熱瀉火、涼血解毒、利尿通便、幫助消化等的功效。故有「地下雪梨」「江南人參」之美譽。
- 馬蹄的製成品有馬蹄粉、馬蹄糕。馬蹄常用作煲湯的配料，亦適合與其他肉類或蔬菜同炒。

資料來源

中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）

能量（千卡路里）61 ■ 蛋白質（克）1.2 ■ 脂肪（克）0.2 ■ 飽和脂肪（克）NA ■ 膽固醇（毫克）NA ■ 碳水化合物（克）14.2 ■ 糖（克）NA ■ 鈉（毫克）15.7 ■ 膳食纖維（克）1.1 ■ 水份（克）0

竹筍 Bamboo Shoots

別名：笋、筍、筍子、竹芽

Phyllostachys edulis (Carrière) J. Houz.

竹亞科屬 禾本科

主要來源

筍為禾本科中竹亞科內多種的幼嫩莖苗，一長出地面就砍下作為食材。筍的生長速度快，而且生長氣侯適宜，所以在中國各地都普遍種植。竹原產自中國，盛產於熱帶、亞熱帶和溫帶地區。

品種｜竹的種類眾多，多種竹的幼苗也稱為竹筍。最主要為孟宗竹笋，次要的有桂竹筍，麻竹筍，綠竹筍等。

供應季節｜3至5月。

選購方法——

嫩的筍以筍肉柔軟濕潤、竹皮緊貼及外表平滑有光澤為佳。

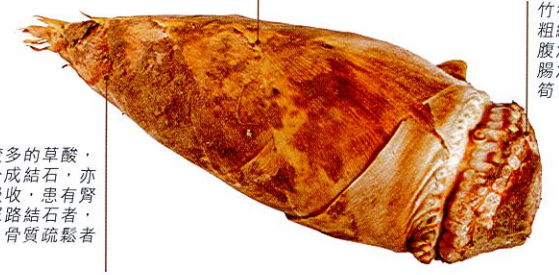
儲存方法——

鮮筍存放時不要剝殼，否則會失去其清香味。不需冷藏作保存。

烹調技巧——

竹筍食用前應先用熱水灼一陣以去除筍中的草酸。而煮竹筍時應連皮煮，因為竹笋皮能在高溫下去除竹筍的澀味。另外，靠近筍尖的地方應順切，下部應橫切，這樣能使烹煮時更易熟爛和入味。

因竹筍含有大量膳食纖維，肥胖和慣性便秘的人尤其適合。



竹筍性寒涼，含有較多粗纖維，難消化吸收，腹瀉、胃潰瘍和十二指腸潰瘍患者都不宜吃竹筍。

竹筍含有較多的草酸，會與鈣質合成結石，亦影響鈣質吸收，患有腎臟疾病或尿路結石者，以及缺鈣，骨質疏鬆者不宜多吃。

備註事項

- 竹筍一年四季都有，烹調時無論是涼拌，煎炒還是煲湯，均鮮嫩清香。而其具有耐煮特性，即使烹煮後仍能保持結實，爽脆和飽滿的質地。而竹筍亦有吸附油脂的特性，能減低身體所吸收的脂肪，以達到減肥的效果。
- 中醫認為竹筍性味甘寒，有滋陰涼血、清熱化痰、解渴除煩、利尿通便、養肝明目的功效。
- 竹筍不宜與豆腐同食，兩者同食不但會破壞兩者的營養成份，還可能會產生結石。由於有較高的嘌呤，因此痛風患者亦不宜。

資料來源

中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）

能量（千卡路里）23 ■ 蛋白質（克）2.6 ■ 脂肪（克）0.2 ■ 飽和脂肪（克）N/A ■ 膽固醇（毫克）N/A ■ 碳水化合物（克）3.6 ■ 糖（克）N/A ■ 鈉（毫克）0.4 ■ 膳食纖維（克）1.8 ■ 水份（克）0

茭筍 Wildrice Stem, Coba, Water Bamboo

別名：茭白、菰笋、美人腿、茭白筍

科屬：禾本科

Zizania latifolia (Griseb.) Turcz. ex Stapf

主要來源

茭筍是我國特產蔬菜，與蒓菜、鱸魚合稱「江南三大名菜」。它並非真正的筍，而是禾本科多年生宿根性水生植物。其質地鮮嫩味甘，被視為蔬菜中的佳品。原產於東亞、西亞及北美洲等地方，現時中國各地均有栽培。

品種｜現時所栽培的主要有三品種，「青殼」、「白殼」和「紅殼」。

供應季節｜茭筍於每年的5至11月均有供應，以5至7月的質量最佳。

選購方法

挑選時可用手按壓筍白，以筍白結實、飽滿者為佳，並且以筍身直、筍皮光滑者為佳。另外還要注意頂端筍殼不要過綠、筍白部分亦不要出現青綠色的為佳，因為是茭筍已老化的特徵，內部切開後會有較多黑色斑點、口感較老。

儲存方法

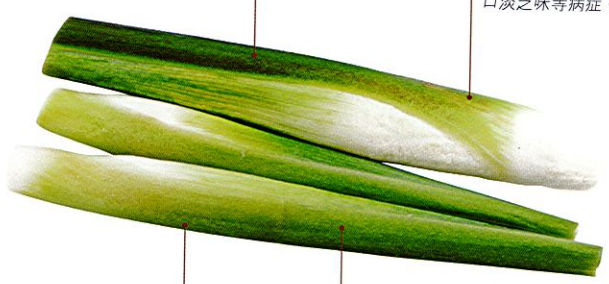
茭笋若存放太耐，水份會流失令鮮味流失，導致口感變差。建議買回後應盡早食用。可用報紙包住再放入膠袋，放入冰箱，可保存約4天。

烹調技巧

通常是去皮後洗淨並去除頭與尾，煮湯、炒食或做沙律都是不錯的食物。

茭筍所含熱量低，富含纖維素，容易生飽肚感，是減肥人士的理想食品。此外茭笋所含豐富的鉀，有利於高血壓和心血管疾病患者控制血壓。

茭筍可與雞蛋同食，有開胃解酒的功效。如與辣椒同食，有開胃和中的功效，適用於食慾不振、口淡乏味等病症。



茭筍含有較多的草酸，會與鈣質合成結石，患有腎臟疾病或尿路結石者不宜多吃。脾虛泄瀉者慎服。

茭筍食用的部份，是基部受菰黑穗菌寄生刺激而生長出來的笋狀莖，幼嫩時可食。但如果沒有菰黑穗菌寄生就不會生成筍。

備註事項

- 茭筍不可以生吃，否則容易引起寄生蟲病。此外，茭筍還有解酒醉的功用。但茭筍不宜與豆腐同食，兩者同食不但會破壞兩者的營養成份，還可能會產生結石。

資料來源

中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）

能量(千卡路里)26 ■ 蛋白質(克)1.2 ■ 脂肪(克)0.2 ■ 飽和脂肪(克)NA ■ 膽固醇(毫克)NA ■ 碳水化合物(克)5.9 ■ 糖(克)NA ■ 鈉(毫克)5.8 ■ 膳食纖維(克)1.9 ■ 水份(克)0

芥蘭頭 Kohl Rabi

別名：大頭菜、球莖甘藍

科屬：十字花科

Brassica oleracea L. Gongylodes group

主要來源

芥蘭頭需要種植的時間相當長，食用的部分為根部。芥蘭頭原產於歐亞邊界，後來輸入中國，再傳到日本大量種植。

品種｜芥蘭頭分為綠和紫兩種顏色，肥大的莖部味道像西蘭花莖。有圓球型和扁球型品種，以後者為主。

供應季節｜播種期：7月中、下旬-8月上旬，生長期90天左右。

選購方法

紫色或綠色的芥蘭頭約一個重一斤。紫色的肉身比較硬；綠色的則爽甜，各有特色。

儲存方法

需冷藏作保存，烹煮前才清洗以保持新鮮。一旦切開後應隨即下鍋，以免被空氣氧化。

烹調技巧

芥蘭頭的皮很厚很硬，剝皮後才露出清白的肉。

芥蘭頭味帶清甜，常吃能使精神爽快，心情開朗。芥蘭頭含維生素A、B、和C，能溫補內臟、止渴止咳，單個最大可達1公斤。芥蘭頭和芥蘭菜菜是兩種不同的植物，沒有直接關係。



備註事項

歷史上曾記載孔明作戰時，每到一處地方，總喜歡吩咐士兵種植芥蘭頭，因它既能煮，又能醃作配菜云云。

生薑 Ginger

別名：子薑(又稱嫩薑)、粉薑(又稱肉薑)、老薑、乾薑(中藥用)、炮薑(中藥用)

Zingiber officinale Roscoe

科屬 薑科

主要來源

多年生草本植物薑的新鮮根莖。原產地為印度及中國。

品種｜以生長階段分為：①子薑；②粉薑；③老薑：④薑母。以表皮顏色分類有灰白皮薑、白黃皮薑、黃皮薑等。

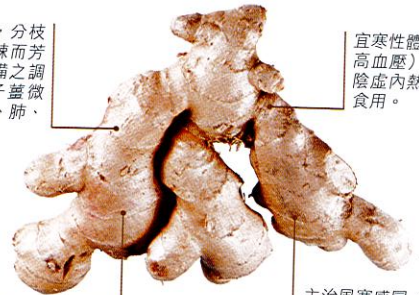
供應季節｜嫩薑多在八月挖掘；老薑則在十一月挖掘。藥用生薑在秋冬時分(十月至十二月)莖葉枯黃時進行採挖。

選購方法

外形完整無斑痕、堅實，無斑點及無腐爛者為佳。已腐爛的生薑有可致肝癌的黃樟素。選購嫩薑應以飽滿，具香氣，莖末鱗片呈紫紅色為最佳。粉薑以飽滿肥厚，表皮光滑為佳。老薑則以不萎縮、不腐爛為佳。

儲存方法

嫩薑和粉薑不耐存放，應用保鮮紙包裹，放入冰箱保存，儲存期最多兩星期。老薑不適合作冷藏保存，否則會水份流失，沒有切口的老薑只需放在室內通風處。任何有切口的生薑都應用保鮮紙包裹，放入冰箱保存，並於兩星期內用完。



黃褐色的肉質根肥厚，分枝狀，長有鬚根，有辛辣而芳香的氣味，是廚房必備之調味品。味辛，性溫(子薑微溫，乾薑則熱)。歸脾、肺、胃經。

宜寒性體質人士及老人(有助預防高血壓)，但臟腑有熱者慎用。陰虛內熱、目疾、痔瘡患者不宜食用。

由於生薑的香味並不耐熱，所以烹調的時間不宜過久。如要保留生薑的香味，則需要摒棄傳統爆香的做法，晚些才加入生薑。

主治風寒感冒、嘔吐泄瀉，寒飲喘咳。生薑不但有豐富的礦物質和維他命C，其揮發油更有薑酮醇，薑烯酚和薑辣素。前兩者的化學作用有止嘔的效果，而後者則有促進血液循環和抗氧化的作用。

備註事項

- 生薑含有大量薑辣素。空肚食用或一次過大量食用，會刺激腎臟以排走薑辣素，並引起口乾、喉痛、便秘、虛火上升等症狀。夏季忌生食生薑。
- 老薑味道比粉薑和嫩薑辣，是由於老薑含有最多的薑酚。
- 醫學研究發現薑與其他藥物同食可能會增加身體對藥物的吸收。
- 由於生薑的皮有刺激腸胃分泌消化酶和消腫行水的作用，烹調生薑時無需刻意削去表皮。

資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料
(以100克食用部分為單位)

- 能量(千卡路里)80
- 蛋白質(克)1.82
- 脂肪(克)0.75
- 飽和脂肪(克)0.203
- 膽固醇(毫克)N/A
- 碳水化合物(克)17.77
- 糖(克)1.7
- 鈉(毫克)13
- 膳食纖維(克)2
- 水份(克)0

沙薑 Sand Ginger

別名：山奈、三奈、土麝香、香鬱金

Kaempferia galanga L.

科屬 薑科

主要來源

沙薑是喜歡高溫、濕潤氣候和陽光充足的多年生宿根草本植物。根莖呈塊狀，由單生或數枚連接，帶芳香味。原產於印度。現時分佈在南亞和東南亞地區。國內的主要產地為廣東、廣西、雲南、台灣。

品種｜以中國廣東省化州市南盛所出產的沙薑最為優質，有中國沙薑之鄉的稱號。

供應季節｜收成期為十二月至翌年三月，挖取二年生的根莖。

選購方法

以形狀完整、堅實、無腐爛及表無斑痕為佳。最好選擇呈褐色，略帶光澤，皮薄肉厚，味道辛辣香甜。

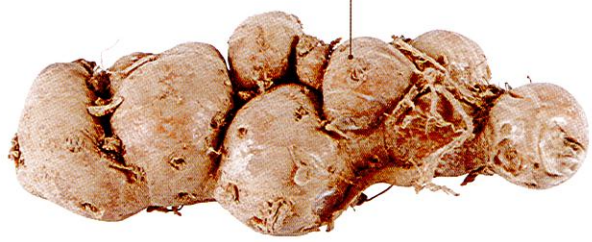
儲存方法

不必要作冷藏保存，置於陰涼乾燥的地方便可。食用前才進行清洗以保持新鮮。

烹調技巧

沙薑最常經研磨加工成沙薑粉。沙薑粉顏色微黃，而且有濃郁的香味，最常用作醃料。沙薑粉和雞肉更是絕佳的配搭。使用沙薑粉時，可混合滾油和其他調味料，如雞精、味精、蠔油、薑汁，製成沙薑汁。沙薑也可切片使用，用法和生薑一樣，慣常在最初放入鍋中爆香。

宜飲食積滯者、不思飲食或停食不化之人食用。但不宜過多，以免吸收大量薑辣素，刺激腎臟，並產生口乾，喉痛，等上火症狀。若陰虛血虧，胃有郁火者則忌服。



備註事項

- 沙薑味辛，性溫，歸胃經，有溫中除濕，行氣消食和止痛的功效。它在攝氏三十至三十六度時生長得最旺盛。
- 沙薑的揮發油主要含有甲氧基桂皮酸乙酯，研究指出此化合物有抗癌作用。

南薑 Galangal

別名：良薑、高良薑

Alpinia galanga (L.) Stuntz

科屬：薑科

主要來源

多年生的草本植物。喜溫暖潮濕和陽光充沛的環境。原產於中國及印尼。現在主要產地為中國廣東、廣西、海南、台灣，並在東南亞普遍栽培。

品種｜以根部大小分為大南薑(原產於印尼，藥用居多)及小南薑(原產於中國，較辛辣，常用作調味料)。

供應季節｜收成期為夏末秋初。根莖的年齡長達四至六年為上品。

選購方法

外形完整無斑痕、堅實及無腐爛者為佳。一般認為宜選有棕紅色、氣香味辣、分枝少者。

儲存方法

未用的南薑只要放置在陰涼通風處可保存數天。有切口的南薑應用保鮮紙包裹，放入冷藏保存。

烹調技巧

南薑較常作藥用，可以用來煎湯或炒食。清洗後削去外皮，切成片狀加入。由於南薑的辛味比生薑強烈，製作調味醬料時一般會選用南薑。製作咖哩醬和沙茶醬時，南薑就會剁碎使用。

食用部位大多為其根部，薑肉辣中帶甜的風味，類似肉桂，但有辛嗆味。

味辛，性熱，歸脾、胃經，具有溫中散寒，理氣止痛的功效，為治療胃寒脘腹冷痛之常用藥。



根莖含有揮發油，其化合物可抗菌、抗凝血和抑制癌細胞生長。

備註事項

- 南薑的外形和生薑相似，南薑的表皮顏色較白，薑芽帶微紅色，而生薑的表皮呈黃褐色。
- 被稱為高良薑的南薑*Alpinia galanga (L.)* Stuntz，與真正中藥高良薑Alpinia officinarum Hance並非同一物種。另外，紅豆蔻是指大高良薑的果實。

大蔥 Welsh onion

別名：京蔥

Allium fistulosum

科屬：百合科

主要來源

大蔥原產於西伯利亞、地中海東部地區，在中國栽培歷史也很悠久，現時中國各地均有種植，惟中國北方主產大蔥，南方則產小蔥。

品種｜大蔥與洋蔥同科屬，其食用部分為近根的鱗莖。其綠色葉片與綠色葉柄部稱「蔥青」，至於葉鞘一層層包裹成管狀的白色假莖，稱為「蔥白」。大蔥植株的長度可達一米，蔥白的長度都在30厘米以上，直徑可達5厘米以上。

供應季節｜全年皆有供應，盛產期為12月至2月。

選購方法

上品的大蔥蔥葉應色澤鮮艷且葉子前端有張力、沒有發軟枯萎的；蔥白應結實具彈性而且表面光澤。而蔥葉與蔥白相接的地方的色差應鮮明清楚。

儲存方法

建議可把蔥葉與蔥白分切，放入膠袋，存放雪櫃的蔬果櫃內。

烹調技巧

大蔥多用於乾煎炒烹炸，而蔥葉中含有豐富胡蘿蔔素，不要輕易棄掉。

蔥能去除腥膻等油膩厚味菜餚中的異味，亦能刺激消化液的分泌，增進食慾。除了調味之用，亦可防治疾病。大蔥的蔥白部分含豐富的維他命C，能緩和感冒初期的頭痛、鼻塞、腹瀉等症狀。大蔥的蔥青部分則含有蒜素，能促進維他命B_1的吸收，還有殺菌和抗菌的功效。

大蔥與蘑菇同食可以達到促進血液循環的效果。與貝類同食時放點大蔥，能緩解貝類的寒性，還可以避免過敏反應。



蔥對汗腺有刺激作用，有腋臭的人在夏季應慎食。患有胃潰瘍的病人亦不宜多食。而患有慢性頑固性濕疹的人亦應少食大蔥，以免加重病情。此外陰虛火旺者亦應慎食。

備註事項

- 過多食用會損害視力。
- 中醫認為大蔥可起發汗、祛痰、利尿作用，是治療感冒的中藥之一。
- 受凍的蔥不能用力擠壓，否則會導致細胞液溢出而腐爛，冷藏的大蔥應輕輕移動至室內解凍。
- 蜂蜜與蔥的氨基酸結合後，會產生有毒物質，刺激腸胃，引致腹瀉。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料(以100克食用部分為單位)：

- 能量(千卡路里)33
- 蛋白質(克)1.7
- 脂肪(克)0.3
- 飽和脂肪(克)NA
- 膽固醇(毫克)NA
- 碳水化合物(克)6.5
- 糖(克)NA
- 鈉(毫克)144
- 膳食纖維(克)1.3
- 水份(克)0

青蔥 Fistular Onion

別名：四季蔥、細香蔥、蔥仔、菜蔥

Allium fislulosum L., Alliacene

科屬：百合科

主要來源

對溫度適應力強的多年生草本植物，葉子呈圓筒形，中空，脆弱易折，內有黏液。原產於中國西北及西伯利亞。現時世界各地均有栽培。山東、河北、河南為國內主要的青蔥出產地。

品種｜以蔥白長度分為：①日蔥：蔥白較長；②北蔥：蔥白較短。

供應季節｜四季皆有。日蔥全年供應，而北蔥在六月至十一月期間供應。

選購方法——

蔥白部分要長而粗，更有光澤者為最佳。掀開葉子仔細檢查，葉身要完整無蟲害，不枯不爛。

儲存方法——

採收時會整株浸在水裏，剝除外葉，並徹底沖洗。購買後，如果青蔥能存放在陰涼乾燥的地方，最多可儲存一個月。如果環境不許可，就可用報紙捲起來放在冰箱，就可儲存約兩個星期。

烹調技巧——

青蔥可以生食、炒食、煎湯、或用作餸菜調味。生食前應徹底清洗乾淨、減低受細菌、寄生蟲、或殘餘農藥對健康構成的威脅。蔥花可以去除腥味、因此在烹調豬肉或羊肉等肉類時可加入青蔥。

味辛，性溫，具有通陽活血，驅蟲解毒，發汗解表的功效。青蔥含有豐富的膳食纖維和維他命C。而微量元素硒能刺激消化液分泌，增進食慾。由於蔥可以和很多食材合用，所以蔥會被稱為「和事草」。

特別適合老人、腦力勞動者及食慾不振者。青蔥與蘑菇同食可以促進血液循環。有研究指與豆豉同食可以幫助排汗，消除外感病症。



青蔥有增香作用，是蒸魚時不可或缺的材料、也常用於湯羹、粥、炒麵、湯麵等。青蔥會隨菜式的需要切成不同的長度和形狀。也可以作為伴碟裝飾。

表虛多汗者忌食。多汗人士或患有液臭人士在夏季應慎食。腸胃疾病患者，特別是潰瘍病患者不宜食用。（青蔥能刺激汗腺，並促進消化液分泌）。

備註事項

- 青蔥含有蒜素的揮發性成份，辣蒜素可以消炎、抑制和殺滅病菌。研究顯示青蔥對痢疾桿菌有明顯的抑制作用。
- 坊間傳聞蔥中含有大量的草酸，與豆腐中的鈣結合，形成草酸鈣，難以被人體吸收。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）34 ■ 蛋白質（克）2.2 ■ 脂肪（克）0.7 ■ 飽和脂肪（克）N/A ■ 膽固醇（毫克）N/A ■ 碳水化合物（克）5.1 ■ 糖（克）N/A ■ 鈉（毫克）7.7 ■ 膳食纖維（克）0.7 ■ 水份（克）0

洋蔥 Onion

別名：蔥頭、圓蔥、胡蔥、玉蔥、球蔥、甜蔥

Allium cepa L.

科屬：百合科

主要來源

洋蔥原產於亞洲西南部至地中海沿岸。現時主要的產地為中國、印度、美國、土耳其和巴基斯坦。

品種｜所有洋蔥都原屬同一個種allium cepa 後來經過幾百年的演變，出了幾百個品種。若以鱗莖外皮的顏色作區分，有紫紅色、褐紅色、淡褐紅色、黃色至淡黃色。

供應季節｜全年都有供應，盛產期為10-12月。

選購方法——

以球體完整、表皮完整光滑、乾燥、無萌芽、無鬚根及無腐爛為佳。亦以捏起來堅實的為好。

儲存方法——

買回來的洋蔥應放在乾燥通風的地方，以免發芽。已經切開的，應用保鮮紙包好，放入雪櫃中蔬果櫃內保存。

烹調技巧——

洋蔥中的磺脲丁酸經長時間烹煮後容易揮發，失去降血糖的功效，因此洋蔥不宜長時間烹調。但要注意的是長時間烹調能使洋蔥內的糖份焦糖化，使甜味增加。

如果想避免在切洋蔥時因受到洋蔥刺激而流淚，可把洋蔥放到水中切，或把洋蔥先冷藏一段時間才切。

含有前列腺素A，能擴張血管、降低血液黏度，有降低血壓、預防血栓的作用，對高血壓、高血脂和心血管病人有益。與茶菜長期同食，兩者當中含有的抗氧化劑類黃酮能減少冠心病的發病率。

含有豐富硫化丙烯基化合物、維他命和礦物質。中醫稱洋蔥性溫味辛，有發散風寒，助消化，安神，防治骨質疏鬆，防癌抗癌的功效。洋蔥所含的抗氧化劑能清除體內的自由基，有防癌抗衰老的功效。常被廣泛用於製作各式料理，如咖喱、沙律等，它亦是許多西餐料理醬汁中的必備材料。



患有皮膚瘙癢性疾病、胃病或眼疾患者應少食。

現時普及的洋蔥品種有白、黃和紫三種顏色。白洋蔥：辛辣味較輕，多汁，適合燉、煮、作沙律或烘烤。黃洋蔥：其產量最高，高甜度，適合熱炒或烹煮湯品。紫洋蔥：清脆爽口，適合作為沙律。

備註事項

- 洋蔥容易產生揮發性氣體，不宜過量食用。過量食用會產生脹氣。
- 洋蔥不宜與蜂蜜同食，以免引起眼睛不適。亦不宜與海魚同食，洋蔥中的草酸會分解和破壞海魚中的蛋白質，不利於吸收。不宜與海帶同食，因洋蔥中的草酸會與海帶中的礦物質形成結石，多食會使人便秘。
- 除了以顏色區分，還可以按採收的時間來區分。平常的洋蔥在秋天採收，而有一種春日洋蔥，是在晚秋植苗，來年春天和初夏還未完全成熟時採收的，味道比較清淡，多汁，但較容易腐敗。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）342 ■ 蛋白質（克）5.5 ■ 脂肪（克）0.4 ■ 飽和脂肪（克）NA ■ 膽固醇（毫克）NA ■ 碳水化合物（克）81.9 ■ 糖（克）NA ■ 鈉（毫克）740 ■ 膳食纖維（克）5.7 ■ 水份（克）0

大蒜 Garlic

別名：蒜頭、蒜薹、蒜苗、獨頭蒜

Allium sativum L.

科屬 百合科

主要來源

原產於亞洲中部烏茲別克一帶，在西漢時期被引入中國，並在中國各地發展成多個品種。

品種｜以蒜瓣大小、顏色分類有：①大瓣蒜(蒜瓣較大，適合栽種大蒜，味道較辣、產量較高)；②小瓣蒜；③白蒜；④紅蒜；⑤黑蒜；⑥獨蒜(不分瓣，只由單瓣組成，產量較少，較辛辣，含油份較高)。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

選購大蒜時，應挑選表皮乾爽潔淨和蒜球堅硬結實，沒有發黑變軟或發芽。

儲存方法

放置在乾燥通風的地方，濕度過多會加速大蒜發芽。不需冷藏作保存。夏季時應特別注意蟲蛀問題。

烹調技巧

由於大蒜氣味濃烈，常用作調味料。一般被切成粒狀加入主菜或徹底壓碎成蒜茸。切碎後的大蒜應儘快使用。蒜素遇上高熱會很快分解，建議在食物接近煮好時才加入大蒜。蒜素亦不能抵受鹼性環境，所以大蒜也會用醋醃製。



越年生草本的鱗莖，呈球形或扁球形，外有數層灰白色或淡紫色的膜質外皮，一般內有數個小鱗莖。

西方醫學研究指出大蒜可顯著降低膽固醇和血壓，提升抗凝血的能力，從而促進心血管健康。

味辛，性溫，暖脾胃，有毒。主治飲食積滯，脘腹冷痛、水腫脹滿，對於癰瘡和蛇蟲咬傷有殺菌解毒的功效。

備註事項

- 生大蒜刺激胃部，建議不要生吃。發芽後的大蒜會降低其食療功效。而最新動物研究發現大蒜或許有助體重控制。
- 進食大蒜後引起的口氣，是源於大蒜中的揮發性硫化物丙烯硫醚。嚼口香糖或以濃茶漱口一般可以解決問題。如情況未有改善，可喝一杯牛奶，牛奶與大蒜發生化學反應可徹底解除蒜味。
- 大蒜與西藥同時食用可能會影響西藥藥效。因為大蒜能短暫促進肝臟代謝功能，加快藥物的分解速度，間接影響藥物在血液中的濃度，從而導致藥效下降。

資料來源
泰國國立瑪希隆大學營養學學院

營養資料（以100克食用部分為單位）

能量(千卡路里)129 ■ 蛋白質(克)6.1 ■ 脂肪(克)0.1 ■ 飽和脂肪(克)N/A ■ 膽固醇(毫克)0 ■ 碳水化合物(克)25.8 ■ 糖(克)N/A ■ 鈉(毫克)10 ■ 膳食纖維(克)4.7 ■ 水份(克)0

蒜苗 Garlic Stem

別名：青蒜、蒜苔、蒜毫

Allium sativum L.

科屬 百合科

主要來源

蒜苗是大蒜的花莖。亦有地方稱青蒜(即大蒜的幼苗)為蒜苗。原產自亞洲西部，現時中國各地均有種植。

品種｜蒜苗是大蒜青綠色的幼苗，以其柔嫩的蒜葉和葉鞘供食。

供應季節｜全年均有供應，盛產期為9-10月。

選購方法

品質好的蒜苗株高在35厘米以上，葉色綠，不黃不爛，粗，不易折斷。

儲存方法

不用冷藏保存，存放於陰涼通風處約可保存一周。

烹調技巧

不宜煮得過爛，以免辣素被破壞，殺菌作用減低。



消化不佳的人宜少吃。過量食用會影響視力。有肝病的人不宜過量食用，令病情加重。民間謂蒜苗不宜與地黃、何首烏、蜂蜜和大葱同食。

蒜苗宜與黃豆芽一起炒食，其質地柔嫩，滋味鮮香，還具有清熱解毒的功效，是孕婦、兒童的理想菜餚。蒜苗亦宜與羊肉同煮，可達清火降壓，消炎解毒，壯陽補虛的功效。蒜苗與萵筍同食亦有降低血壓的功效。

蒜苗的辛辣味比大蒜輕，既有它的蒜香亦較易被人接受。青蒜亦是回鍋肉不可缺少的配菜。

備註事項

- 蒜苗性溫味辛，能醒脾氣，消積食。而當中含有的辣素，對病菌和寄生蟲有殺滅作用，可達預防流感，防止傷口感染和驅蟲功效。
- 蒜苗有降低血脂及預防冠心病、動脈硬化的作用。

資料來源
中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）

能量(千卡路里)40 ■ 蛋白質(克)2.1 ■ 脂肪(克)0.4 ■ 飽和脂肪(克)NA ■ 膽固醇(毫克)NA ■ 碳水化合物(克)8 ■ 糖(克)NA ■ 鈉(毫克)226 ■ 膳食纖維(克)1.8 ■ 水份(克)0

薤 Longstamen Onion

別名：薤白(薤的鱗莖部分)、薤頭，菖頭

Allium macrostemon Bunge

科屬 百合科

主要來源

多年生的宿根草本植物，耐低溫和病蟲災害。鱗莖呈卵形，有纖維狀的外皮和弦狀的鬚根。原產於中國。現時中國各地均有栽培，國外方面，分佈在俄羅斯、北韓和日本。

品種｜以葉片大小來分類有大葉種(葉片較大，以食用莖葉為主)和細葉種(葉片較小，以食用球根為主)。

供應季節｜薤的盛產期為四月至七月。中國北方多在春季採收，而南方多在夏秋期間採收。

選購方法

鱗莖要飽滿，表皮纖維幼嫩，不能帶有腐臭味。

儲存方法

收獲時一般會整株連根挖起，並除去莖葉及鬚根。未加工的薤必須存放在乾燥的地方，及提防蟲蛀災害。醃漬後的薤要放在密閉的容器，再以冷藏保存。

烹調技巧

食和藥用部位大多是其鱗莖，莖葉部分有時也會作蔬菜食用。薤適宜炒食，也常用來醋漬和鹽漬，因為薤有清脆的口感。鱗莖在洗淨後，先除去外面鱗膜，再加入醬油和醋煮幾分鐘，待冷卻後加入糖水。醃漬後的兩個月是薤最可口的時期。



配半夏食用可燥濕化痰；配當歸食用可活血祛瘀。民間傳聞謂薤忌與酒精，牛肉或韭同食。

味辛、苦，性溫。具有通陽散結和行氣導滯的功效。薤像大蒜一樣有獨特的氣味，這是因為薤有大量的硫化丙烯。硫化丙烯能促進血液循環和維他命B1的吸收。

備註事項

- 薤的最適宜生長溫度為攝氏15-22度，超過25度會使其進入休眠狀態。最佳的種植時間為9-11月。
- 薤屬「五葷」之物，素食者列為禁食蔬菜。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料(以100克食用部分為單位)：能量(千卡路里)124 ■ 蛋白質(克)3.4 ■ 脂肪(克)0.4 ■ 飽和脂肪(克)N/A ■ 膽固醇(毫克)N/A ■ 碳水化合物(克)27.1 ■ 糖(克)N/A ■ 鈉(毫克)N/A ■ 膳食纖維(克)0.9 ■ 水份(克)0

百合 Lily Bulb

別名：百合蒜、蒜腦薯

Lilium brownii F. E. Brown var. viridulum Baker

科屬 百合科

主要來源

百合是百合花的地下鱗莖，呈扇形或近圓形，因其鱗莖瓣片緊抱，狀如白蓮花，百片而合，故名「百合」。亦因其莖部外型似大蒜，其味道則似山薯而有「蒜腦薯」之稱。中國是最主要的來源地，日本和北美洲等北半球溫帶地方亦有栽培。

品種｜百合有分多個品種，但主要以白肉百合和龍芽百合為主。前者性甜帶苦，龍芽百合則以鱗莖粗壯肥大，鱗片潔白細嫩，無苦味而聞名。

供應季節｜盛產期為每年之秋季。

選購方法

選購新鮮百合應選購個子大，顏色白，肉質厚的。如果顏色已經發黃，底部凹處含大量泥土，可能中間已經爛心。如選購乾百合，應選擇白色或淡黃色長橢圓形，質地硬而脆，肉質厚的百合。

儲存方法

百合應存放於陰涼乾爽的地方。若百合受潮生蟲，應放在陽光下重新曬乾，曬後應攤涼兩日才再收藏。

烹調技巧

烹煮前將鮮百合的鱗片剝下撕去外層薄膜，洗淨後在滾水中浸一下可去除苦澀味。百合的食用方法有很多，可炒、煎、燒、蒸、煮等。

百合含有維他命B_1，B_2，C，鈣，磷，鐵等，其肉質細嫩，甘味可口，生熟食用皆宜，是爽食兼優的滋補佳品。百合的鱗片加工後，可製成百合粉，有止咳潤肺，清心益氣的功效。

因百合可以解渴潤燥，哮喘、肺燥、支氣管不好的人食用百合，有助病情改善。百合含有的秋水仙鹼，能減少尿酸形成，對痛風病人有益，有助減輕發炎及止痛。



若以味道來區分，可分為甜百合和苦百合。甜百合用作食用，而苦百合則用作藥用。

備註事項

- 食療上建議以新鮮百合為佳，常食有潤肺、清心、調中之效，可止咳、止血、開胃、安神、美容養顏。
- 百合不宜與羊肉同食，兩者同食會容易引起腹瀉。因百合性屬性偏涼，風寒咳嗽，虛寒出血者亦不宜服用。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料(以100克食用部分為單位)：能量(千卡路里)166 ■ 蛋白質(克)3.2 ■ 脂肪(克)0.1 ■ 飽和脂肪(克)NA ■ 膽固醇(毫克)NA ■ 碳水化合物(克)38.8 ■ 糖(克)NA ■ 鈉(毫克)6.7 ■ 膳食纖維(克)1.7 ■ 水份(克)0

山藥 Yam

別名：山芋、淮山、懷山、山薯、薯蕷

Dioscorea batatas Decne.

科屬 薯蕷科

主要來源

生命力和適應力皆強的多年生纏繞性草質藤本。原產於中國、朝鮮和日本。現時分佈於熱帶和亞熱帶地區。國外方面，主要分佈在朝鮮、日本和印度。國內方面則分佈廣泛，以河南、湖南及貴州出產較多。

品種｜以肉質塊莖分類有白肉和紅肉。以產地分為大薯(田薯)、長薯(家山藥)、山薯(日本山藥)、條薯及恆春山藥。

供應季節｜香港全年皆有供應。

選購方法

選購山藥時以外表光滑，顏色均勻，表皮無根鬚，根未裂者為最佳。如果山藥有切口，則必須確保切口處無乾枯或裂痕。

儲存方法

盡量以最自然的狀態儲存，放在乾燥通爽處，不應預先切開或放入冰箱儲藏，應在食用前才清洗以保持新鮮。

烹調技巧

山藥肉質細嫩，味道甘甜，可以生吃。雪藏過的山藥只適合用作燉煮或榨汁。烹煮山藥一般會先削去外皮，用水洗滌，再切成片狀或磨成泥狀。以避免破壞所含的酵素。



已削皮的山藥應儘快使用，否則應浸在鹽水或醋水中，以防止果肉因氧化而變成灰黑色。削皮後用水洗掉黏液，油炒、燉湯均宜。

乾燥的山藥就是中藥的「淮山」，淮山的療效廣泛，在中藥學中佔據重要的位置。生吃山藥有補陰生津的功用，炒吃山藥有健脾止瀉的功用。山藥的黏度決定其品質，黏度愈高就代表愈有療效。

脾虛泄瀉、虛喘痰多、尿頻患者宜食山，但感冒患者、腸胃積滯者、大便乾燥者、實邪者忌用。

生命力和適應力皆強的多年生纏繞性草質藤本。味甘，性平，歸脾、肺、腎經，有益氣養陰、補脾肺腎、固精止帶的功效。山藥的食用部位為其地下塊莖，塊莖有不同的形狀，重量視乎品種而異。山藥含有多種人體必需胺基酸，不但能促進人體的生長及修復功能，也是素食者攝取蛋白質的主要來源。

備註事項

- 山藥在古代被稱為「薯蕷」，因與古代君主的名字讀音相同，所以名稱被修改。
- 與甘遂或鹼性藥物不宜同食。
- 部分人或會抗拒山藥汁的味道，建議加入適量的蜂蜜或牛奶作調味用。
- 山藥與豬的胰臟同用可加強治療糖尿病的效果。與瘦豬肉同用可加大對鈣質的吸收能力。

資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料（以100克食用部分為單位）
能量(千卡路里)118 ■ 蛋白質(克)1.53 ■ 脂肪(克)0.17 ■ 飽和脂肪(克)0.037 ■ 膽固醇(毫克)0 ■ 碳水化合物(克)27.88 ■ 糖(克)0.5 ■ 鈉(毫克)9 ■ 膳食纖維(克)4.1 ■ 水份(克)0

參薯 Winged Yam, Greater Yam Water yam

別名：脚板薯、毛薯、大薯、田薯

Dioscorea alata L.

科屬 薯蕷科

主要來源

參薯的塊莖既可作為糧食，亦可以作為蔬菜食用。原產於東南亞。現於熱帶地區廣泛種植，以西非為甚。而中國華南地區亦有栽種。

品種｜由於參薯的栽培歷史長久，所以有多種不同的品種，外形。薯皮有紫紅色或白色，而薯肉有白色、紫紅色、粉黃、微色等十多種類型。而當中圓柱形，薯肉白色的可以加工用作藥用山藥。

供應季節｜初冬期間。

選購方法

宜選購肉身飽滿，無蟲害的為佳。

儲存方法

不需冷藏作保存，存放在陰涼通風處即可。

烹調技巧

適宜烹煮後才食用，可戴手套去皮以便去除黏液細胞。



一般人都可食用，但胃酸過多的患者則不宜。另亦不宜與鹼性藥物同食。

備註事項

- 中醫認為參薯味甘，性平，具有補脾肺、消腫、止痛的功效。
- 參薯有助減輕懷孕時嘔吐、噁心等不適症狀。

資料來源
中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）
能量(千卡路里)108 ■ 蛋白質(克)2.1 ■ 脂肪(克)0.2 ■ 飽和脂肪(克)NA ■ 膽固醇(毫克)NA ■ 碳水化合物(克)24.9 ■ 糖(克)NA ■ 鈉(毫克)NA ■ 膳食纖維(克)1.1 ■ 水份(克)0

五穀和五穀製品類





中國古語有所謂「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣」的飲食調養原則，指出了五穀雜糧在飲食中的主導地位。營養學家認為，飲食要平衡。第一原則就是要求食物要盡量多樣化。現今香港市面，穀物種類繁多，正好為平衡飲食創造了有利的條件。

本章介紹了香港常見的五穀及其製品，方便各位選購使用。

禾熟
宋・孔平仲

百里西風禾黍香，鳴泉落實穀登場。
老牛粗了耕耘債，齧草坡頭臥夕陽。

大麥 Barley 別名：飯麥、稞麥、元麥

Hordeum vulgare L.

科屬：禾本科

主要來源

原產於近東（地中海東部沿岸地區），於大約四千年前經胡人傳入中國。現主要生產國包括俄羅斯、加拿大和烏克蘭。大麥於中國分佈十分廣泛，而主要產區則分佈在長江流域、黃河流域和青藏高原。

品種｜以外形分類有：①二棱大麥；②四棱大麥；③六棱大麥（三聯小穗全都結實，從穗頂端向下看呈現六角形。依穗軸上的三聯小穗的密度分別，六棱大麥可再分為三種類型：稀、密和極密。以用途分類有：①啤酒大麥（蛋白質含量較低，高澱粉含量，發芽率高）；②飼用大麥（蛋白質含量比啤酒大麥稍高）；③食用大麥（蛋白質含量高）。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法——

首先應根據用途決定使用那種類大麥，其次大麥大小應均勻。

儲存方法——

放置在陰涼乾爽的地方。

烹調技巧——

大麥可用來做湯補充植物蛋白質。大麥亦可經水中浸透、控制條件下發芽、在窯裡烘烤乾製成麥芽。

主要作為糧食及飼料，亦被廣泛用於釀造啤酒。大麥具堅果香味，碳水化合物含量較高，其次是蛋白質、鈣、磷含量，及少量維生素B。大麥生育週期短、適應力強、耐旱並可種植於貧瘠地區。



大麥適宜食滯、泄瀉、小便淋痛、水腫、胃氣虛弱、消化不良的人士食用。大麥苗亦有助回乳（斷奶），並適合肝病、食欲不振、傷食後胃滿腹脹者。

懷孕期間和哺乳期間的婦女不宜食用本品，因大麥會減少乳汁分泌。民間稱大麥與芥菜、枇杷、蠔相剋。

備註事項

- 如用大麥芽回乳，用量過少或萌芽過短會影響效果。而服用未長出芽的大麥反會增加乳汁。
- 大麥久食令人肥白，故瘦者為宜，胖者為忌。
- 民間稱大麥與蘋果、羊肉、糯米、紅糖、薑汁等相宜。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）327｜蛋白質（克）10.2｜脂肪（克）1.4｜飽和脂肪（克）N/A｜膽固醇（毫克）-｜碳水化合物（克）73.3｜糖（克）-｜鈉（毫克）-｜膳食纖維（克）9.9｜水份（克）13.1

蕎麥 Buckwheat 別名：三角麥、烏麥、花麥、莜麥

Fagopyrum esculentum Moench. 甜蕎（普通蕎麥）；Fagopyrum tataricum Gaertn 苦蕎

科屬：蓼科

主要來源

蕎麥是人類主要糧食之一，而它亦因其保健功用而為人所熟知。原產於西亞，分佈於歐洲和亞洲。蕎麥在肥沃土壤上較其他糧食作物產量低，但特別適應於高寒貧瘠土地。而中國的主要產區則包括雲南和西藏。

品種｜中國主要栽培的蕎麥品種有以下兩種，並可依莖部顏色和葉基部特徵區分：①甜蕎（普通蕎麥），數目最多最普遍。②苦蕎（又稱韃靼蕎麥）：較為少見，營養價值及價格都遠超過甜蕎。苦蕎可再分為普通苦蕎和黑苦蕎，而黑苦蕎營養價值較高。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法——

大小均勻、顆粒飽滿、表面及邊緣光滑者為上品。

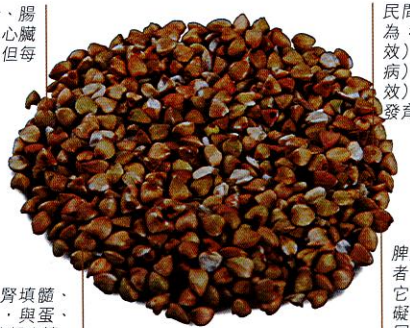
儲存方法——

儲存在低溫、陰涼乾燥的地方，避免陽光照射，以免其受潮、發芽、霉變。可將蕎麥放在加蓋的密封容器中保存，可防止其中之營養受破壞。

烹調技巧——

平日可加小量蕎麥入大米/小米來提高整體營養價值。蕎麥亦可磨成粉用來製成麵條、烙餅、麵包、糕點、蕎酥、涼粉等食品。

糖尿病患者、食欲不振者、腸胃積滯者、慢性泄瀉者。心臟血管疾病患者均宜食用，但每餐不宜多於60克。



民間稱與蕎麥配伍相宜之物為：白砂糖（有治療痢疾的功效）、黃豆（改善維生素B1缺乏病）、蜂蜜（引氣下降、止咳的功效）、小麥、大米、葱（促進生髮發育）、酸奶（降低膽固醇）。

蕎麥麵可配牛骨髓（補腎填髓、健脾作濕、活血健腦），與蛋、肉製品或蔬菜同吃有助降低血糖。

脾胃寒者、經常腹瀉、消化不佳者、癌症病患者、過敏者忌蕎麥。它與海帶相剋，因海帶含鐵，妨礙吸收蕎麥中的維生素E，長期同食易靜脈曲張，導致淤血。

備註事項

- 蕎麥蛋白質含有豐富的賴氨酸（人體必需氨基酸之一）而且其微量元素亦比一般穀物豐富。它亦含有豐富的維生素E、可溶性膳食纖維、煙酸和蘆丁。而蘆丁（Rutin）有助降低人體血脂、膽固醇、軟化血管、保護視力和預防腦血管出血等作用。
- 蕎麥含有多種蛋白質及致敏原，可以引發過敏反應，過敏者應慎食
- 蕎麥不易消化，不宜多食。而煮成粥能將各營養物質溶於水，更易吸收。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）337｜蛋白質（克）9.3｜脂肪（克）2.3｜飽和脂肪（克）N/A｜膽固醇（毫克）-｜碳水化合物（克）73｜糖（克）-｜鈉（毫克）4.7｜膳食纖維（克）6.5｜水份（克）13

燕麥 Oats

別名：雀麥、野麥、野小麥、杜姥草

Avena sativa L.

科屬：禾本科

主要來源

燕麥加工難度大，傳統主要用作飼草之用。現代發現燕麥有益健康，加上燕麥熱量低，故深受歡迎，但因產量低價格比一般穀物為高。燕麥的原產地仍極富爭議，其中說法是馴化的燕麥在大約2千年前在小亞細亞或歐洲東南部由野生燕麥變種而來。中國栽種燕麥的歷史悠久，據文字記載有大約兩千五百年，現在中國主要產區在北方和西南一帶。

品種｜燕麥有很多不同品種，其中兩大類為：①帶稃型(又稱皮燕麥，是世界普遍栽培的類型)；②裸燕麥(又稱莜麥，故名思義，裸露並不帶稃，是中國主要栽培的類型)。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

潔淨飽滿、無雜物、無異味的燕麥為上品。

儲存方法

儲存在陰涼乾燥的地方，避免陽光照射。

烹調技巧

燕麥的麩皮雖然苦澀粗糙，卻含有極高的水溶性膳食纖維，對身體有益，如不太介意味道和口感，應保留麩皮。而燕麥大多製成燕麥片，經不同烹調方法製成各種燕麥食品。

燕麥含有豐富的水溶性纖維，有助降低血液中的低密度膽固醇和三酸甘油脂，防止血糖於餐後急升，預防心腦血管疾病，易引起飽腹感，有助控制體重，亦有潤腸通便作用，有益健康。



高血脂症病人、高血壓病人、肥胖者、浮腫者、減肥人士、產婦(有催產之用)、便秘者、嬰幼兒、老年人、糖尿病患者、體虛多汗、有骨質疏鬆或易骨折者均宜。

含有鈣、磷、鐵、鋅等礦物質，能預防骨質疏鬆、促進傷口癒合的功效，經常食用可改善血液循環。

備註事項

- 「燕麥片」和「麥片」是不同的。燕麥片是由燕麥粒軋製而成，而麥片則是由多種穀物混合而成，如小麥、大米、玉米、大麥等。麥片可以含少量燕麥或完全不含燕麥。此外，食用燕麥好處雖多，但過量進食易造成腹脹或胃痙攣，而且植酸含量高，會阻礙鈣、鐵等礦物質的吸收。
- 燕麥煮出來愈粘稠，則代表所含水溶性膳食纖維愈高，保健效果愈高。
- 燕麥中含有褪黑素，不僅可以幫助睡眠，還具美白去斑的功效。
- **相宜**：牛奶、大米、黑芝麻、枸杞子、燕麥片、山藥、小米、酸奶、紅棗、枸杞、薏米、香芋、小麥、蝦、香蕉、獼猴桃、綠豆、豆漿、山楂、蘆筍、海藻。**忌**：習慣性流產者忌食。民間稱與菠菜、紅薯、蘋果、牛肉相剋。

資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料(以100克食用部分為單位)

- 能量(千卡路里)389
- 蛋白質(克)16.89
- 脂肪(克)6.9
- 飽和脂肪(克)N/A
- 膽固醇(毫克)-
- 碳水化合物(克)66.27
- 糖(克)N/A
- 鈉(毫克)2
- 膳食纖維(克)10.6
- 水份(克)8.22

藜麥 Quinoa

別名：印地安麥、奎藜、灰米、小小米

Chenopodium quinoa

科屬：藜科

主要來源

原產於南美洲安地斯山脈，是該地最早的作物之一。殖民地時代，西班牙人認為這是低下的食物，禁止種植。直到1980年才重新被科學家在山區發現。主產地在南美洲秘魯、玻利維亞、厄瓜多爾。

品種｜有紅藜(台灣藜)和白藜。

供應季節｜全年均有供應。

選購方法

大小均勻、顆粒飽滿。藜麥種子顏色主要有黑、紅、灰、白幾種顏色，其中黑、紅、灰色的籽粒較小，但是口感較好。

儲存方法

避免放置在高溫及潮濕地方。

烹調技巧

用清水洗過，像米或麥片煮15分鐘，或以肉類、蔬菜燉炆。可作烘焙用途。

有多種吃法，包括籽實、芽菜、加工食品(麵條、麵包、餅乾、飲料)和生機食品等，籽實可做沙律、湯品和各種肉類一起烹調，是今日最熱門的有機健康穀類。



擁有豐富和全面的營養價值，含有通常只有動物才具有的優質蛋白、多種人體必需的氨基酸、礦物質、纖維素和維生素等，而且易於消化和吸收，被聯合國糧農組織作為一種優質的全營養食品推薦，近年來也被國際營養學家冠以「營養黃金」的美稱。

不含麩質，是對小麥過敏者的理想替代食物；且擁有與奶、蛋、魚、肉匹敵的完全蛋白質，是素食主義者(vegan)最佳的營養來源。

備註事項

- 藜麥植株呈掃帚狀，株高從幾十公分到三米不等，主梢和側枝都結籽，自花授粉。種子為圓形藥片狀，直徑約1.5-2mm左右，大小與小米差不多，比小米輕，千粒重1.4g-3g。
- 全球的藜麥原糧98%以上來自南美洲。曾在1980年代被美國宇航局用於宇航員的太空食品。
- 為了凸顯藜麥在提高糧食安全、減少貧困和應對氣候變化等方面具有的潛力，2013年2月20日，聯合國正式發起了「2013國際藜麥年」。以承認安第斯人祖傳的生產規範。安第斯人通過與大自然和諧共處的方式，成功地維護了藜麥的自然狀態，使其為今世後代提供食物。

資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料(以100克食用部分為單位)

- 能量(千卡路里)374
- 蛋白質(克)13.1
- 脂肪(克)5.8
- 飽和脂肪(克)0.6
- 膽固醇(毫克)0
- 碳水化合物(克)68.9
- 糖(克)0
- 鈉(毫克)21
- 膳食纖維(克)5.9
- 水份(克)-

高粱米

Sorghum 別名：白高粱、蜀黍、秫秫、蘆粟、茭子、木稷

Sorghum bicolor (L.) Moench

科屬 禾本科

主要來源

高粱米是高粱碾去皮層後的顆粒狀成品糧。籽粒色澤有黃色、紅色、黑色、白色或灰白色、淡褐色五種。雖然有少許爭議，高粱的原產地普偏被認為是非洲。栽植高粱在中國已有超過五千年歷史，而現時中國的主要高粱生產區則分佈在東北、華北、西北和黃淮流域的溫帶地區。

品種｜高粱有很多不同的品種。按用途分類有食用高粱、糖用高粱，帚用高粱等。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

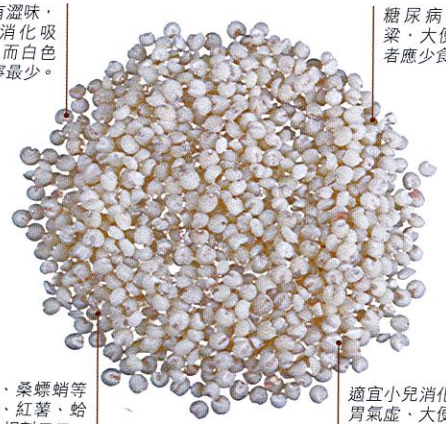
顆粒整齊、有光澤、乾燥無蟲、沙粒且有清香味為上品。

儲存方法

避免溫度、濕度變化，適時密封包裝，以防吸濕霉變。

烹調技巧

高粱米苗含有一種可以被熱分解的毒素氰甙，因此高粱米必須被徹底加熱煮爛方可食用。高粱米可直接製成米飯或磨粉製成麵條、糕團、餅等。高粱米與其他糧食混合食用可提高營養價值。



高粱籽粒含有丹寧，有澀味，妨礙人體對食物的消化吸收，容易引起便秘。而白色高粱米為最好，含丹寧最少。

糖尿病患者應禁食高粱，大便燥結以及便秘者應少食或不食高粱。

俗謂大米、紅小豆、冰糖、桑螵蛸等均與高粱米相宜，而糙米、紅薯、蛤蜊、瓠子、中藥附子則與之相剋云云。

適宜小兒消化不良時服食；適宜於脾胃氣虛、大便溏薄之人食用；黏性較強的高粱，適宜肺結核病人食用。

備註事項

不應常吃加熱後放置的高粱米飯，不應加鹼煮食。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）

- 能量（千卡路里）360
- 蛋白質（克）10.4
- 脂肪（克）3.1
- 飽和脂肪（克）N/A
- 膽固醇（毫克）-
- 碳水化合物（克）74.7
- 糖（克）N/A
- 鈉（毫克）6.3
- 膳食纖維（克）4.3
- 水份（克）10.3

薏仁

Job's Tears 別名：薏米、苡仁、土玉米、苡米、薏苡仁

Coix lacryma-jobi L.

科屬 禾本科

主要來源

原產於東南亞一帶（包括越南、泰國、印度等地）。中國自漢代已有栽培薏仁，現中國各地均有栽培。

品種｜薏仁有很多不同品種，以外表區分，可分類為：①小薏仁。呈白色，顆粒較細，較容易煮透，如用來做湯會較黏稠。②大薏仁。亦呈白色，顆粒較大，較難煮透，如用來做湯會較稀。③紅薏仁。沒有去掉麩皮，呈紅色，含有最多的膳食纖維和維生素B。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

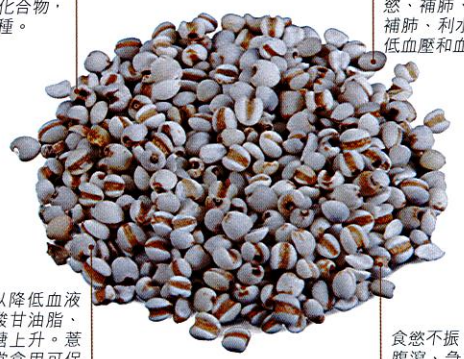
大小均勻、顆粒完整、飽滿、色白、少雜質及粉屑者為上品。

儲存方法

儲存在陰涼乾燥的地方。

烹調技巧

因薏仁較難煮熟，應提前於溫水浸泡兩至三小時以縮短煮熟過程。薏仁所含的醣類黏性很高，若太多妨礙消化，因此應注意分量，而平日可在白米中加入適量薏仁煮成薏仁飯。



薏仁含有豐富的礦物質、蛋白質、維生素B_1和碳水化合物，是一種食藥皆佳的糧種。

薏仁味甘淡、性微寒，有維持食慾、補肺、促進新陳代謝、健脾補肺、利水除濕、清熱排膿、降低血壓和血糖、抗癌等功效。

薏仁當中的膳食纖維可以降低血液中的低密度膽固醇和三酸甘油脂、促進排便、延緩餐後血糖上升。薏仁亦能用作養顏美容，常食用可保持皮膚光澤細膩，減淡雀斑、粉刺等。

食慾不振、高血壓、慢性潰瘍、腹瀉、急或慢性腎炎水腫者、各種疣贅患者均宜食薏仁。

備註事項

薏仁屬寒性，有加速子宮收縮和體內排水的功效。因此孕婦應忌食薏仁，以免流產。體質虛弱者、便秘者、尿多者亦不宜食用薏仁。民間傳聞謂它與生蛋白、螃蟹、海帶相剋云云。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）

- 能量（千卡路里）361
- 蛋白質（克）12.8
- 脂肪（克）3.3
- 飽和脂肪（克）N/A
- 膽固醇（毫克）-
- 碳水化合物（克）71.1
- 鈉（毫克）3.6
- 膳食纖維（克）2
- 水份（克）11.2

小麥 Wheat

別名：烏蜀黍、麥仔

Triticum aestivum L.

科屬：禾本科

主要來源

原產於近東的新月沃土(即現時埃及東北部)。現主要生產國包括美國、中國和加拿大。中國栽種小麥已有五千年歷史，現主要產區則包括河北、山西、河南、山東、安徽、湖北、江蘇、四川、陝西。

品種 | 以播種季節分類有：①春小麥，中國長城以北主要種植)；②冬小麥（長城以南主要種植)。以麥粒粒質分類有：①硬小麥(所製成的麵粉含有較高比例的麵筋(Gluten)，適合用來製作麵包和蛋糕)；②軟小麥(澱粉含量比硬小麥高，而麵筋含量較少，適合用來製作麵條和饅頭)。以皮色分有白皮小麥和紅皮小麥。後者出粉率較低。

供應季節 | 香港全年均有供應。

選購方法

選購小麥時應根據用途決定，而選購小麥粉時切忌選擇顏色特別白色或水分較高的。

儲存方法

放置在陰涼乾爽的地方。

烹調技巧

小麥可用來煎湯、煮粥或磨成麵粉製麵和麵包。民間有「麥吃陳，米吃新」的說法，意指存放時間較長的麵粉(但亦不可過份的長)比新磨的麵粉的品質更好。

作為主要糧食，主要碾製成麵粉製作麵包、麵條、油條、水餃、糕餅、通心粉，而其副產品麥麩(小麥磨成麵粉時篩下的種皮)亦可用作動物飼料。此外，小麥亦可供用來釀製酒、醬油和醋，而小麥胚芽近年來更成歡迎的健康食品。



一般人均宜食用，特別適合陰虛體質、多呵欠、心臟病、更年期婦女、回乳婦人食用，亦可治心血不足所起的失眠多夢、腳氣病、末梢神經發炎患者。

小麥含豐富營養，可補充不飽和脂肪酸和維生素E，有助改善血壓、健腦益智，更具緩解精神壓力、利小便、補養肝氣、止虛汗的功效。

對小麥及麩質食物過敏體質人士、慢性肝病、糖尿病病人不宜。

小麥不應磨得太細，否則表層所含的維生素、礦物質等營養素和膳食纖維會流失。

備註事項

小麥可製成研粉末外敷來治燙傷、外傷及癰腫。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）

- 能量(千卡路里)338
- 蛋白質(克)11.9
- 脂肪(克)1.3
- 飽和脂肪(克)N/A
- 膽固醇(毫克)-
- 碳水化合物(克)75.2
- 糖(克)N/A
- 鈉(毫克)6.8
- 膳食纖維(克)10.8
- 水份(克)10

小麥胚芽 Wheat Germ

別名：麥芽粉、胚芽

Triticum aestivum L.

科屬：禾本科

主要來源

小麥的胚芽，營養成分極高，碾磨小麥後，根據粒形和密度把小麥胚芽篩隔提取出來。

品種 | 小麥胚芽主要為單獨品種。

供應季節 | 香港全年均有供應。

選購方法

小麥胚芽十分容易腐爛，且營養十分容易流失，所以必須注意其新鮮度。選購真空包裝或冷藏的小麥胚芽，並揀選使用期限者較長的。

儲存方法

應盡早食完，不宜久置。儲存時放在陰涼乾爽的地方，如置於冰箱冷藏更佳。

烹調技巧

小麥胚芽可以製成沖劑食用，亦可適量加入飲料、粥、蒸飯、麵包、麵條等食物當中。

肺結核病患者、孕婦、動脈硬化病人、兒童、老年人、高血糖、腦力勞動者均宜。



尿毒症患者、痛風症病人，消化不良者均不宜食用過多。

備註事項

- 小麥胚芽含極豐富的蛋白質、維生素、礦物質和全部18種人體必需氨基酸。而且小麥胚芽抗氧化成分很高，有高含量的谷胱甘肽和維生素E，有助延緩衰老、提高免疫力、降低血清膽固醇及預防糖尿病和結腸癌，是一種十分有益的天然食品。
- 小麥胚芽亦可製成小麥胚芽油在煮菜時使用，但因味道強烈，建議混合其它油使用。
- 相宜：紅棗、葱白與白酒、大米加紅棗、糯米、青棗、黃豆粉、雞蛋、粳米、山藥、豌豆、蕎麥、燕麥、鵪鶉蛋、蓧麥、豆漿、玉米、紅薯、大米、山楂。相剋：枇杷、小米、田螺。

資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料（以100克食用部分為單位）

- 能量(千卡路里)360
- 蛋白質(克)23.15
- 脂肪(克)9.72
- 飽和脂肪(克)N/A
- 膽固醇(毫克)-
- 碳水化合物(克)51.8
- 糖(克)N/A
- 鈉(毫克)12
- 膳食纖維(克)13.2
- 水份(克)11.12

糙米 Brown rice

別名：玄米

Oryza sativa ssp.

科屬 禾本科

主要來源

糙米是水稻的全穀粒去除了外殼之後所產的米。水稻原產亞洲熱帶，在中國已有極長的栽種歷史。因水稻喜愛高溫多雨，在中國，水稻栽種主要集中在南方，而且分佈極廣。

品種｜糙米是稻米加工製成，糙米的分類亦大致上跟同稻米，而各品種的稻米可分為秈稻、粳稻和糯稻三類。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

選購糙米應該要注意表面光澤，顏色要呈淺褐色，顆粒飽滿肥大及沒有碎裂者為佳。

儲存方法

因保留了糠層和胚芽，營養極豐富，容易發生蟲蛀，最好儘速食用完畢。應放在乾爽陰涼處，並以密閉式容器儲存，放在冰箱內儲存更佳。

烹調技巧

糙米有豐富的膳食纖維，但消化系統差的人可能難以消化，而且部分人可能不習慣糙米的口味，因此可在糙米飯中加入適量白米。烹煮前先用溫水浸泡三十分鐘，有助張糙米外層大部分的植酸分解，減少人體對礦物質的吸收。糙米除可直接食用，也可製成粥、漿、糊等菜式。

相比起白米，糙米保留了糠層和胚芽。雖然口感不如白米而且煮起來較費時，但糙米所含的維他命B群和E、礦物質與膳食纖維遠超白米，營養價值比白米為高，常吃能有助提升人體免疫能力、預防腳氣病、促進血液循環並降低膽固醇和脂肪。



便秘者、高血脂、高膽固醇、糖尿病患者、貧血病人均宜。

糙米亦有一定的抗癌作用。和全麥相比，糙米的蛋白質較少但品質較好，人體容易消化吸收。糙米的消化時間較白米長，不會瞬間使血糖升高，對糖尿病患者穩定血糖有幫助。

備註事項

- 因糙米保留了糠層和胚芽等外層，所含的殘留農藥會比白米高，因此有機糙米會更安全。
- 消化系統不良者不應及一次吃太多糙米，食用時應慢嚼細嚥。
- 消化系統差、容易腹脹的人不適宜食用。相宜：牛奶、咖啡、西蘭花、葱蒜、韭菜、燕麥、各種豆類。又民間傳謂與紅薯、黑米、高粱、羊肉、蝦、辣椒相剋。

資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料（以100克食用部分為單位）

- 能量(千卡路里)　長粒：370　中粒：362
- 蛋白質(克)　長粒：7.94　中粒：7.5
- 脂肪(克)　長粒：2.92　中粒：2.68
- 碳水化合物(克)　長粒：77.24　中粒：76.17
- 鈉(毫克)長粒：7　中粒：4
- 膳食纖維(克)　長粒：3.5　中粒：3.4
- 水份(克)　長粒：10.37　中粒：12.37

糯米 Glutinous rice

別名：江米、元米、酒米

Oryza sativa var. glutinosa

科屬 禾本科

主要來源

糯米是糯稻種子脫殼後所得的米，而糯稻是水稻的一種。水稻原產亞洲熱帶，在中國已有極長的栽種歷史。因水稻喜愛高溫多雨，在中國，水稻栽種主要集中在南方，而且分佈極廣。

品種｜根據外形可分為：①籼糯(又稱長糯米，外觀細長，顏色白色不透明，通常用來做釀酒和米糕)；②粳糯(外觀圓短，顏色白色不透明，口感較甜膩，通常用來做八寶粥和糍子)。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

乳白色(或蠟白色)、不透明、硬度小的糯米為上品。

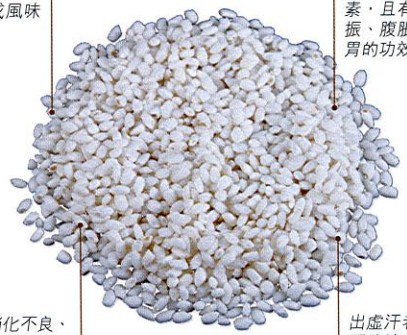
儲存方法

放置在陰涼乾爽的地方。

烹調技巧

糯米黏性強且口感軟，多用來製造糍、八寶粥等黏性小吃。糯米亦可磨成粉製成元宵。如要做成糯米飯，事前應將糯米浸泡過夜，讓米粒吸收水分，而煮時就可放少一些水。

相比起其它米，糯米的黏性特別高，煮熟後米飯較軟，並因其黏性，常被制成風味小吃如年糕、湯圓等。



作為一種高營養食品，含有豐富的蛋白質、脂肪、礦物質、B族維生素，且有止虛汗、尿頻、治食欲不振、腹脹腹瀉、補中益氣和健脾養胃的功效，是一種溫和的滋補品。

老人、兒童、消化不良、感冒發熱、咳嗽多痰、糖尿病患者忌食。

出虛汗者、食欲不振者、腹脹腹瀉、產後虛弱、病後體虛、貧血、肺結核患者均宜。

備註事項

糯米黏性強，難消化，不宜一次食用太多。糯米食品宜加熱後食用，冷糯米不但很硬，而且口感差，容易消化。

資料來源
中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）

- 能量(千卡路里)350
- 蛋白質(克)7.3
- 脂肪(克)1
- 飽和脂肪(克)N/A
- 膽固醇(毫克)-
- 碳水化合物(克)78.3
- 糖(克)N/A
- 鈉(毫克)1.5
- 膳食纖維(克)0.8
- 水份(克)12.6

長糯米 Long grained glutinous rice

別名：籼糯

Oryza sativa var. glutinosa

科屬 禾本科

主要來源

糯米是糯稻種子脱殼後所得的米，而糯稻是水稻的一種。長糯米亦即籼糯，跟粳糯同是糯稻。相比起粳糯，長糯米的黏性更高，外觀更細長，但卻沒有那麼甜膩。

品種｜長糯米有很多不同品種，大多以不同產地及改良型號命名。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

乳白色(或蠟白色)、不透明、硬度小的長橢圓形糯米為上品。

儲存方法

儲存在陰涼乾燥的地方。

烹調技巧

糯米黏性強且口感軟，多用來製造粽、八寶粥等黏性小吃。糯米亦可磨成粉製成糯米糍。如要做成糯米飯，事前應將糯米浸泡過夜，讓米粒吸收水分，而煮時就可放少一些水。

作為一種高營養食品，含有豐富的蛋白質、脂肪、礦物質、維生素，且有止虛汗、健脾暖胃、治食欲不振，腹脹腹瀉的功效。



出虛汗者、食欲不振者、腹脹腹瀉者均宜，但兒童、老人、消化不良、糖尿病患者則忌食。

備註事項

- 糯米黏性強，難消化，不宜一次食用太多。
- 民間傳聞謂它與蘋果、雞肉、牛肉相剋云云。

資料來源
中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料 (以100克食用部分為單位)

- 能量(千卡路里)353
- 蛋白質(克)7.9
- 脂肪(克)1.1
- 飽和脂肪(克)N/A
- 膽固醇(毫克)-
- 碳水化合物(克)78
- 糖(克)N/A
- 鈉(毫克)1.9
- 膳食纖維(克)0.5
- 水份(克)12.3

紫 米 Black rice/Purple rice

別名：紫糯米、黑糯米、長生米

Oryza sativa L.

科屬 禾本科

主要來源

產量十分少的水稻品種。味道佳且具有很高的營養價值。原產於中國雲南，現四川、貴州、雲南及陝西省漢中市有少量栽培，產量很少，是十分珍貴的水稻品種。

品種｜主要分為：①墨江紫米；②亞太一號紫米；③紫鵲界貢米等。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

選購紫米時，要米粒細長，顆粒飽滿均勻。避免染色的假紫米，選購時可用以下方法辨別：染色的假紫米脱色會比紫米容易及快；黑米外觀色澤光亮，黑色包裹整顆米粒。用指甲刮除色塊後米粒色澤跟大米差不多；若將紫黑色的糠層用指甲剔除，真的紫米內部會呈現糯米般的白色。

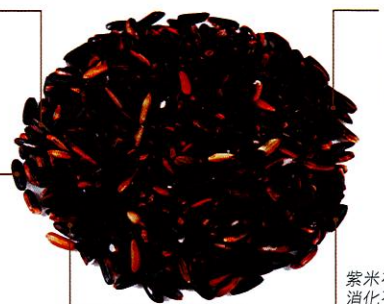
儲存方法

因營養極豐富，容易蟲蛀，最好儘快食用。應放在乾爽陰涼處，並以密閉式容器儲存。

烹調技巧

需注意紫米下水清洗時會掉色，與此同時有益成分如花青素、天然營養色素和色氨酸會流失。因此紫米不宜用力搓洗，而浸泡後的水應隨同紫米一起烹調。

皮因為富含花青素所以呈紫色。花青素是一種有效的抗氧化劑，有助抗氧化、抗衰老、增强免疫力、改善循環系統等功效。



產量十分少的水稻品種。味道佳且具有很高的營養價值，含豐富的蛋白質，所有必需氨酸、膳食纖維、維生素及礦物質。當中的膳食纖維有助減低血液中的膽固醇含量，從而預防冠狀動脈硬化所引起的心臟病。

孕婦、產後血虛、病後體虛、神經衰弱、少年白髮者、糖尿病者、貧血者、失眠人士、康復病人均宜。

消化不良、體質燥熱、發燒、咳嗽、有發炎病症、容易腹脹者忌用。

紫米有黏性，直接食用可能會引致消化不良，因此烹調時可適量混入蓮子、麥片或白米以避免消化問題。紫米若不煮爛，營養成分未溶出，多食後易引起急性腸胃炎。

備註事項

- 黑糯米是紫米的別稱，而黑米和紫米是不同的米種，不要混淆。兩者同是米中精品，營養比其它米種高。
- 黑米是一種米質佳的特色品種大米品種，粒型有籼、粳之分，而粒質亦分糯性和非糯性兩類，呈黑色或黑褐色。而紫米則是糯米的一種，呈紫色，營養比黑米更高，產量少而價格一般比黑米為高。

資料來源
中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料 (以100克食用部分為單位)

- 能量(千卡路里)347.67
- 蛋白質(克)8.3
- 脂肪(克)1.7
- 飽和脂肪(克)N/A
- 膽固醇(毫克)-
- 碳水化合物(克)75.1
- 糖(克)N/A
- 鈉(毫克)4
- 膳食纖維(克)1.4
- 水份(克)0

粳米 Japonica rice/Japanese rice

別名：大米、肥仔米、稻米

Oryza sativa subsp. Japonica

科屬 禾本科

主要來源

粳米又稱大米，米粒粗短，其碳水化合物含量極高，約佔八成，能提供大量能量，是中國南方人民的主要食糧。粳米是粳稻種子脫殼後所得的米，而粳稻是水稻的一種。在中國，水稻栽種主要集中在南方，而且分佈極廣。

品種｜根據收穫季節，粳米可分為：①早粳米（呈半透明狀，腹白大，硬質粒少，品質較差）；②晚粳米（呈白色，腹白小，硬質粒多，品質比早粳米高）。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法——

顆粒飽滿肥大、大小均勻、有色澤、沒有碎裂、沒有異物混雜者為佳。

烹調技巧——

粳米可用來蒸米飯、煮米粥、釀米酒或磨粉製成米粉和各式糕點。

儲存方法——

儲存在陰涼乾燥的地方，避免置於近水喉或陽光能直射的位置。



粳米又稱大米，米粒粗短，其碳水化合物含量極高，約佔八成，能提供大量能量，是中國南方人民的主要食糧。

適宜於產婦、老人、嬰幼兒、體虛、高熱、久病初愈之人，但糖尿病患者忌用。

其性平和，味甘淡，有補中益氣、健脾養胃、止渴除煩、潤燥清肺、固腸止瀉等功效。

幾乎適宜配合全部食材，但民間傳聞謂與花生、馬肉、牛肉、紅小豆、蒼耳相剋云云。

備註事項

因粳米所含碳水化合物含量很高，糖尿病患者每次食用分量不應太多，以免血糖過高。粳米煮粥時不應放鹽，因鹽會破壞粳米中的維生素B1，缺乏維生素B1可引致腳氣病。另外，粳米煮粥時上面會有一層薄膜，叫米湯。米湯能補虛，老幼皆宜，特別適合久病初愈或產後體虛人士，煮粥時不應撈掉。

資料來源

中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）

- 能量（千卡路里）345
- 蛋白質（克）7.7
- 脂肪（克）0.6
- 飽和脂肪（克）N/A
- 膽固醇（毫克）-
- 碳水化合物（克）77.4
- 糖（克）N/A
- 鈉（毫克）2.4
- 膳食纖維（克）0.6
- 水份（克）13.7

珍珠米 Pearl rice

別名：壽司米

科屬 禾本科

主要來源

珍珠米是粳米的一種，是粳稻種子脫殼後所得的米，而粳稻亦是水稻的一種。水稻原產亞洲熱帶，在中國已有極長的栽種歷史。在中國，最好的珍珠米產地是在東北。

品種｜珍珠米有很多不同品種，大多以不同產地及改良型號命名，當中較有名氣的有：①寧夏珍珠米；②泰國珍珠米；③日本珍珠米（粗短闊厚，飽滿圓潤，色澤雪白光潔，口感煙韌具黏性）。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法——

顆粒飽滿肥大、圓潤、顏色白、沒有碎裂、沒有異物混雜者為佳。珍珠米中以泰國珍珠米品質最好。

烹調技巧——

珍珠米較多用來煮米粥和八寶粥，也可用來蒸米飯、釀米酒或磨粉製成米粉和成各式糕點。珍珠米應含有豐富的維生素，經常用於八寶粥的食材之一。

儲存方法——

儲存在陰涼乾燥的地方。



珍珠米含有豐富的維生素。有別於其它粳米，它並不細長，而是圓短且顆粒飽滿、色澤潔白，形似珍珠。所蒸成的米飯味道極佳，形質俱備，潔白晶瑩、粘而不膩。

珍珠米味甘淡、性涼，健脾利濕，清血排膿，鎮痛，亦有降血壓及血糖效果。

產婦、老人、嬰幼兒、體虛之人均宜。但珍珠米糖含量很高，不適宜糖尿病患者過量食用。

備註事項

- 珍珠米也是玉米的別稱。
- 因粳米（珍珠米）所含碳水化合物含量很高，糖尿病患者每次食用分量不應太大，以免血糖過高。
- 民間傳聞謂它與花生、馬肉、牛肉、紅小豆相剋云云。

小米 Foxtail Millet

別名：粟、禾、玉米、粟米、黃粟、粟谷、玉谷、谷子、粱米

Setaria italica (L.) P. Beauv.

科屬 禾本科

主要來源

小米米粒較稻小，而營養比白米高很多，原產於中國北方黃河流域，已有八千多年的栽培歷史。現中國的小米主產區主要分佈在華北，其中以河北、山西和內蒙古產量最大。

品種｜小米有很多不同品種，大致可分類為：①粳性小米；②糯性小米；③黃小米；④白小米；⑤綠小米；⑥黑小米；⑦香小米。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

大小、顏色均勻、呈金黃色或黃色、有光澤，氣味清香者為上品。判斷小米有否被染色，手可沾點水後搓一搓小米，用姜黃粉染色的小米會脫色。劣質的易被手捻成粉狀，易碎，碎米多，微有異味或有霉變氣味。

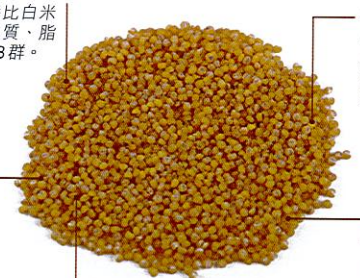
儲存方法

儲存在低溫陰涼乾燥避光的地方，因小米容易發霉，不應放置過久。可在存放的密封容器放入少許辣椒絲或花椒以防蟲。儲藏前水分過大時，不能曝曬，可陰乾。

烹調技巧

小米可煮飯、粥，也可製成甜點或用來釀酒。北方人多以小米粥搭配包子、饅頭或大餅，幫助消化。視個人喜好，亦可於小米粥中加糖或打雞蛋。

小米米粒較稻小，而營養比白米高很多，含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物和維生素B群。



老人、病人、產婦、脾胃虛熱、身體有酸痛者、胃酸過多者、反胃嘔吐、神經衰弱、睡眠不佳者、精血受損、食欲缺乏者、腹瀉、產後體虛或失眠者均宜。

胃寒者、氣滯者、體質虛寒、小便清長者忌食。

小米蛋白是一種低過敏性蛋白，加上其纖維質並不粗糙較易消化，是嬰幼兒的理想食品基料。

相宜之食材：桂圓、胡蘿蔔、苦瓜、粳米、葛粉、洋葱、豆類、紅棗、山藥、山萸肉、蓮子、鯽魚、桑葚、玉米、紅糖、香菇、燕麥、大米、肉、扁豆、芹菜、雞肉、黃豆、南瓜、綠豆、雞蛋。

備註事項

- 小米雖營養豐富，但蛋白質中賴氨酸含量較低，所以應與賴氨酸含量高的食物同食，如大豆和肉類。產婦宜食小米，但產婦產後不能完全以小米為主食，應注意配搭食物補足其他營養。清洗時不適過於頻繁，清洗過多會導致營養素流失。小米煮成粥會更易吸收，但不宜過於稀薄，以免阻礙營養素溶出。淘米時不要用手搓，亦不能長時間浸泡或用熱水淘米。
- 以下食材相剋：醋(破壞胡蘿白素)、蛋類(引致腸胃病)、蝦皮(性味不和，易使人噁心、嘔吐)、杏(易使人作嘔，泄瀉)、杏仁(可能導致中毒)、小麥、蕨菜、食用鹼(破壞小米營養)。

資料來源
中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料 (以100克食用部分為單位)

- 能量(千卡路里)361
- 蛋白質(克)9
- 脂肪(克)3.1
- 飽和脂肪(克)N/A
- 膽固醇(毫克)-
- 碳水化合物(克)75.1
- 糖(克)N/A
- 鈉(毫克)4.3
- 膳食纖維(克)1.6
- 水份(克)11.6

絲苗米 Jasmine rice

別名：香米、增城絲苗

科屬 禾本科

主要來源

是一種優質的秈稻稻米，外觀吸引，細長苗條而且晶瑩潔白、質地軟硬適中、爽滑可口飯粒不易爛。當中以增城的絲苗米品質最高，有「米中碧玉」之美名。原產於廣東省廣州市下屬的增城市朱村白水山，現主要產區包括增城市及鄰近省、市、縣。

品種｜傳統增城絲苗品質高但產量太低，如今多用來發展改良品種，例如：雙野絲苗(米粒細長苗條，米質上乘，味道佳，有「絲苗王」之稱)；黑野絲苗(又稱黑絲苗米，含有天然黑色素因而烏黑閃亮，營養成份比其它品種高)。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

米粒完整且充實飽滿、大小相近、透明度高有光澤，仔細看上面有較清晰的一條一條的紋路為上品。

儲存方法

儲存在陰涼乾燥的地方。

烹調技巧

絲苗米煮熟後米飯較乾鬆，多用來做炒飯或直接當白飯伴菜。

糖尿病患者忌食。民間稱它與馬肉、蜂蜜、蒼耳相剋云云。



適宜一切體虛之人、高熱之人、久病初癒、婦女產後、老年人、嬰幼兒消化力減弱者，煮成稀粥調養食用。

備註事項

做成粥更易於消化吸收，但不要放鹼，因會破壞米中的維生素B_1。

胚芽米 Germ rice 別名：活米

Oryza sativa ssp.

科屬 禾本科

主要來源

胚芽米保留了米的胚芽，是介於糙米和白米之間的稻米，而其他部分則跟白米一樣。胚芽米是稻米加工後所產的一種米。而水稻原產亞洲熱帶，在中國已有極長的栽種歷史。因水稻喜愛高溫多雨，在中國，水稻栽種主要集中在南方，而且分佈極廣。

品種｜胚芽米是稻米加工製成，胚芽米的分類亦大致上跟同稻米，而各品種的稻米可分為秈稻、粳稻和糯稻三類。秈稻黏性小，外觀細長；粳稻黏性較秈稻強，外觀圓短；糯稻黏性最高。可再分為粳糯及籼糯，秈糯外觀細長而粳糯外觀圓短。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法——

儘量選擇出產日期較近的，每次購買可食用十天至二週左右的分量，不應存放太長時間。

儲存方法——

因胚芽米含有營養豐富的胚芽及油質豐富的油質米糠，胚芽很易氧化而米也很容易長米蟲，胚芽米拆封後應儲存在冰箱，盡可能於三個月內吃完。

烹調技巧——

胚芽米可用來蒸米飯、煮米粥。

胚芽只佔了大米重量約3%，其保留了的營養卻佔整粒米的50%。因此保留了胚芽的胚芽米比普通白米蘊含更多的蛋白質、澱粉質、膳食纖維、多種維生素、生物活性物質及礦物質，營養更豐富。



胚芽的前身是糙米，雖營養價值比糙米少，但更柔軟，且更易吸收。

備註事項

- 食用胚芽米時不必用水淘洗，能留存胚與糊粉層。可直接蒸成米飯或稀飯，蒸米時可直接加水煮沸20分鐘即可食用，即具甘濃稻香，飽腹耐久。
- 胚芽米屬酸性食物，烹煮時配搭鹼性食物如水果及豆類，能中和酸性。
- 痛風患者、糖尿病病人、素食者、多暗瘡者均宜食用胚芽米。但腎病病人不宜。

紅米 Black sticky rice 別名：紅血米、紅曲米、紅酵母米、紅曲米

Oryza sativa var. glutinosa

科屬 禾本科

主要來源

紅米是一種中國傳統糧食。在中國已有極長的栽種歷史。現中國主要紅米產地有常熟、徐州、大豐、懷安、上海、河南。

品種｜紅米有很多品種，主要以產地及改型號分類。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法——

顏色均勻、比較紅、沒有啞色、顆粒完整飽滿且 有雜質者為上品。天然的紅米經溫水浸泡後，種皮的紅色素會慢慢溶解於水中，會形成紫紅色水溶液。煮熟後，紅色種皮會與米粒分離。

儲存方法——

由於營養豐富，紅米容易發生蟲蛀，應放置於陰涼乾爽處或以密閉式容器儲存，並於六個月內食用完畢。

烹調技巧——

一般當作普通米飯食用，亦可製成各種甜點。將紅米與白米以1比3的比例混合煮食可避免紅米因硬實所引致的腸胃不適。紅米飯應該趁熱食用，以免涼後有略硬的現象。

紅米是一種中國傳統糧食。其米色粉紅，糯性，米粒特長，有香氣，含有不同的微量元素，用紅米釀成的紅米酒倍受女性青睞，因它呈現紅葡萄酒一樣的紅色，味道柔和，喝過後餘味良好。



適合營養不良、面色蒼白、皮膚乾燥及身體瘦弱者、產後婦人。配合蒜頭，能增強維生素B_1的作用，消除疲勞。

中醫師指出，紅米不算是高貴的中藥材，不少廣東、福建一帶的南方人，習慣將紅米磨成粉沖泡來喝，或是在煮雞湯或豬肉湯時加入少許，有去油膩、健脾胃的作用。

備註事項

- 紅米和紫米是不同的米，不要混淆。
- 紅米與糯米一樣，不易於消化，腸胃不佳者或老年人，最好不要吃太多。熱性體質或腸胃燥熱而上火者，亦不宜多食用，以免助長火氣上升。

資料來源
中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）

- 能量（千卡路里）343
- 蛋白質（克）8.3
- 脂肪（克）1.7
- 飽和脂肪（克）N/A
- 膽固醇（毫克）-
- 碳水化合物（克）75.1
- 糖（克）N/A
- 鈉（毫克）4
- 膳食纖維（克）1.4
- 水份（克）13.8

掛麵 Wheat noodle, dried

主要來源
掛麵始創於中國東漢時期，至今有二千多年歷史。將小麥粉添加鹽、鹼水、經懸掛乾燥後，經切製成一定長度，即成掛麵。掛麵因做法簡單、易儲存、口感好、食用方便、價格低、易於儲存，很受歡迎，尤其是中國北方。

品種｜以做法分類有：①普通掛麵(最簡單的掛麵，有營養添加)；②花色掛麵(有營養添加，如雞蛋、番茄、賴氨酸)；③手工掛麵。以寬度分類有：①特細麵(也稱龍鬚麵，1.0 mm)；②細麵(1.5 mm)；③小闊麵(2.0 mm)；④大闊麵(3.0mm)；⑤特闊麵(6.0mm)。按添加劑分類有味精麵、雞蛋麵、茯苓麵、蔬菜麵等。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法
首先應注意品牌及個人口味。留意色澤，好的掛麵是均勻一致，潔白但帶微黃的。掛麵過白可能是加了增白劑，對身體無益。

烹調技巧
煮掛麵時要多加些水，因為掛麵在漲發過程中要吸收一些水分。另要用慢火煮掛麵，熱量由外到內逐層進去才能把掛麵煮透，這樣煮出來的麵湯會較清，麵的口感也好。

儲存方法
儲放在通風、乾燥、清潔、無異味的地方。



一般人均宜食用，特別適合陰虛體質、多呵欠、心臟病、更年期婦女、回乳婦人食用，亦可治心血不足所起的失眠多夢、腳氣病、末梢神經發炎患者。

民間傳說謂枇杷、小米、田螺、漢椒、蘿蔔與之相剋云云。

過敏體質人士、慢性肝病、糖尿病病人忌食。

備註事項
食掛麵時往往會加入醋以平衡鹼水的酸鹼度。

資料來源
中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料 (以100克食用部分為單位)
- 能量(千卡路里)348
- 蛋白質(克)10.3
- 脂肪(克)0.6
- 飽和脂肪(克)N/A
- 膽固醇(毫克)N/A
- 碳水化合物(克)75.6
- 糖(克)N/A
- 鈉(毫克)184.5
- 膳食纖維(克)0.7
- 水份(克)12.3

拉麵 Ramen

別名：手拉麵、抻麵、甩麵、扯麵

主要來源
起源於中國山西一帶，在一九一二年由日本人引進到橫濱，發揚光大。當時的拉麵被稱為「龍麵」，指為中國人所吃的麵。將麵粉、水、鹼和鹽所組成的麵團反覆晃動向兩邊折疊伸拉所成一束細麵條，做出來的麵粗細均勻、口感佳且耐煮不斷。做法頗需技巧，有些店家更愛在店前表演拉麵，以作招徠。

品種｜拉麵有很多類型：以拉麵扣數分類有：①大拉麵(7扣以下)、②龍鬚麵(7扣以上)。以做法的分類有：小拉條、空心拉麵、夾餡拉麵、水拉麵、油拉麵和扁條拉麵等。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法
根據個人口味和品牌決定。

儲存方法
包裝的拉麵應置陰涼地方，開封後放在密實盒或保鮮袋。

烹調技巧
可製成熱湯麵、冷湯麵或炒麵。不同的配菜和湯底可大大影響拉麵的味道。



一般體質平和的人都可以食用拉麵。但病風、胃痛、高血壓、尿酸過高者則不宜。

拉麵配大蒜、青葱(可以去油解膩)、昆布等均是好選擇。而民間相傳鹹菜、醬菜、鹹鴨蛋等均與之相剋。

備註事項
- 拉麵應趁熱食用，避免麵條因淋上滾燙的高湯而變得過於熟軟。

資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料 (以100克食用部分為單位)
- 能量(千卡路里)436
- 蛋白質(克)10.48
- 脂肪(克)15.63
- 飽和脂肪(克)7.533
- 膽固醇(毫克)0
- 碳水化合物(克)63.42
- 糖(克)1.57
- 鈉(毫克)2036
- 膳食纖維(克)2.3
- 水份(克)1.89

鹼水麵 Cantonese yellow-alkaline noodles

別名：梘水麵

主要來源

鹼水麵主要以用麵粉、水和鹽造成，因材料中加入鹼水而呈現黃色。在中國十分普遍的麵食，相傳是同治年間從湖南傳入廣州的西關一帶。現在已經流傳到世界各地，有華人聚居的地方基本上都有雲吞麵店，亦自然有鹼水麵。

品種｜鹼水麵有不同類型並可細分為①熟炒麵餅、②油麵、③冷麵、④生麵。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

根據自己的口味和品牌決定。

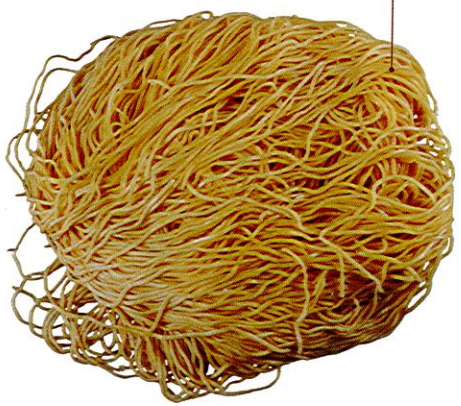
儲存方法

應存放於陰涼位置，以防潮變質。

烹調技巧

由於麵條帶鹼味，尤其是雲吞生麵，因此需要用大煲滾水煮熟，並且要過冷水，以減低鹼味，但仍能保持其強韌口感。

一般人均適合食用，但慢性腎炎患者除外，亦要注意不宜配合其他鹼性食物，如鹼水粽。



備註事項

雲吞麵亦叫餛飩麵，業界行內稱為「蓉」。

伊府麵 E-Fu noodles/Yi mein

別名：伊麵

主要來源

伊府麵是以高筋麵粉和雞蛋製成，筋度較高，耐煮又不易斷裂，即使燜煮較長時間也不糊爛，還能的吸收湯汁精華，越煮越香。下油鍋炸後麵條色澤金黃、爽滑、香而不膩，而且可以簡單儲存起來，要吃時下水一煮即可享用。現代的方便麵、即食麵、杯麵、碗麵大多數仍基於伊府麵的原理，因此伊府麵有方便麵祖先之稱。

品種｜伊府麵有很多不同風味，例如：①炒伊府麵(將油炸到七成熟的府麵再炒)；②三鮮伊府麵(吃麵時澆的湯是用雞、豬骨及海鮮燉製的)；③雞絲伊府麵；④蝦仁伊府麵。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

根據個人口味和品牌決定。

儲存方法

其含水量很低，故可以保存較久。但儘可能避免光照和密實封存，以免油份容易氧化從而產生油溢味。

烹調技巧

先把伊府麵燙後再泡水冷卻，可以保特口感。伊府麵最普遍的煮法是煨麵或放湯。煨麵的火侯與時間直接影響麵質，烹調時應以文火煨麵，讓上湯有足夠時間能平均地滲透入麵條。

伊府麵的吸收能力很強，因此煨麵時切忌用太多油，以免麵條變得油膩。



一般人均宜食用，但由於脂肪含量較高，有心血管病和體重超標人士必須注意少食。

備註事項

- 伊府麵雖然本來是加工處理過的熟麵，但是程序上還是要汆燙一下，以去除麵條表面上的油脂及雜質。
- 起源有很多說法，當中關於揚州知府伊秉綬家廚的說法較為可信，伊府麵亦因伊秉綬之姓而得名。說法如下：乾隆年間伊秉綬(書法家、曾任揚州知府)在寧化的家中宴客，廚師不小心將煮熟的雞蛋麵放了入沸油鍋，無法可施下只好佐以高湯上桌。想不到賓客吃過後讚不絕口，這道菜也就流傳了下來。

刀削麵 Knife-sliced noodles/ knife-cut noodles

別名：削麵

主要來源

刀削麵是五大麵食之一，其製法十分具觀賞性。廚師會先以低筋麵粉和水製好麵團，然後一手拿著麵團（或用頭頂住），另一手用刀削起麵來，麵就一條一條地削到面前盛滿沸水的鍋裏。

品種｜以調料分類有：番茄醬、肉炸醬、金針、木耳、雞蛋、打鹵、黃瓜絲、韭菜花、綠豆芽、青蒜末、辣椒等。以鹵汁分類有：①肉鹵；②三鮮鹵（水發海參、水發魷魚、熟雞肉、雞蛋）；③番茄雪菜鹵。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法——

根據個人口味和品牌決定。

儲存方法——

即製，很少會儲存起來。

烹調技巧——

煮熟後把刀削麵撈出，然後用冷水浸泡可以令麵條更有勁道。



麵條兩頭尖而中間寬，成柳葉狀，截面為三角形。其口感比一般麵條粗，嚼性十足。

除了手製刀削麵，現代一些自動化的麵店會用刀削麵機來做刀削麵。

備註事項

刀削麵的傳說：相傳當年蒙古韃靼佔領中原後，為防漢人造反，沒收家家戶戶的金屬器具，規定每十戶人家只能共用一把廚刀，輪流使用。有一天，有位老漢想取刀做麵，但刀卻已被人拿去。回家時看到一塊薄鐵皮，就順手撿起來帶回家。回家後，家人正等著麵吃，卻苦無刀用來切麵。老漢靈機一觸，就操起鐵片削起麵來，果真可行，廣傳開來就成了刀削麵。現刀削麵在中國北方很流行。

米粉 Rice Noodle

別名：排粉、銀絲米粉

主要來源

米粉是以大米、澱粉（如紅薯粉、土豆粉）為原料，經浸泡、蒸煮、壓條、風乾等工序製成的絲狀米製品。現中國南方、台灣、東南亞是米粉的主要產區。

品種｜簡單的分類有：①排米粉；②方塊米粉；③波紋米粉；（四）銀絲米粉；⑤濕米粉；⑥乾米粉。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法——

根據個人口味和品牌決定。

儲存方法——

大多有包裝，不需特別儲存方法。

烹調技巧——

烹調前要用水浸泡至略為膨脹。多配以各種配料來乾炒或以湯料來湯煮。



米粉又可根據生產地方分類，如江門排粉、新竹米粉。

備註事項

- 傳統上，米粉是排在竹排上吹乾的，所以盛產米粉的地方都是比較風大。
- 米粉的故事：相傳在五胡亂華時，百姓避居南方而產生的食品。起因有兩種說法。一說法是米粉已預先煮熟，可以方便走難時攜帶和食用。另一種說法是當時漢人已南遷華南地區，卻仍然很懷念北方的麵條。而南方盛產稻米，就試以稻米取代麥做起麵條來，即是米粉。

資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料（以100克食用部分為單位）

- 能量（千卡路里）364
- 蛋白質（克）3.44
- 脂肪（克）0.56
- 飽和脂肪（克）N/A
- 膽固醇（毫克）N/A
- 碳水化合物（克）83.24
- 糖（克）N/A
- 鈉（毫克）182
- 膳食纖維（克）1.6
- 水份（克）11.91

米線 Mixian, Round rice noodle

別名：雲南米線、過橋米線

主要來源

米線是用大米，經發酵、磨漿、濾條、蒸粉、搓成粉團，再壓榨成線狀食品。米線起源於中國，至今已有二千多年歷史。相傳秦始皇當年為了統一中國，派大軍征戰南越，因為軍中多為北方人，吃不慣南方米飯，導致士兵食量大減。軍中的廚師於是就南糧北做，把大米磨成粉後再揉成麵條狀，即是米線。米線後流傳到外國，在東南亞、新馬泰等地十分流行。

品種｜米線有很多不同改良口味，當中以雲南的最為有名，雲南的過橋米線更是當中最著名。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法——

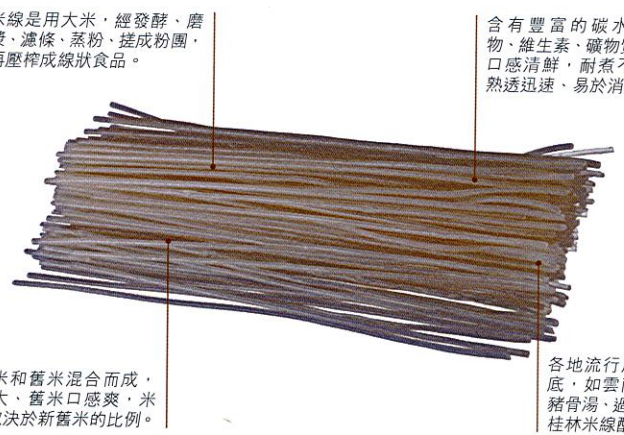
根據個人口味和品牌決定。

儲存方法——

根據個人口味和品牌決定。

烹調技巧——

米線特別適合配以火鍋食用，或當作油炸速食麵的代替品。米線來貨時多數是乾身的，應先浸泡過夜，放熱水略煮，再過冷河，這樣便能使米線保持幼滑煙韌。



備註事項

- 香港吃到的米線九成來自江西，當地有工廠大規模生產米線，反而雲南沒有大量生產米線。
- 米線有很多不同改良口味，當中以雲南的最為有名，雲南的過橋米線更是當中最著名。過橋米線是有種特別的食法的。吃過橋米線時每人面前會有生肉片、雞湯、蔬菜、米線各一碗。首先，浸米線的雞湯是滾燙的，因表面有一層雞油，是看不出有熱氣的，千萬不要用嘴直接喝，否則會燙傷嘴皮。在食用時應先吃生肉片，趁湯是最高溫的時候將切成薄片的生肉片(不可生吃)燙熟，然後才燙蔬菜和米線。

腸粉 Steamed rice-flour roll

別名：拉腸粉、拉腸、豬腸粉

主要來源

腸粉是一種以米漿做成的食品，傳統以碎肉、魚片或鮮蝦仁為餡，香滑可口，十分普遍和受歡迎。腸粉的起源其中一個說法是腸粉源自廣州一家名為酌荷仙館的茶寮。初期只得叉燒、蝦仁、碎牛肉等餡料，後來店主再推出以腸粉捲着半肥瘦肉絲、韮黃、冬茹絲的點心，大受歡迎。近年的腸粉餡料更不斷推陳出新。

品種｜做法分類有布拉式腸粉及抽屜式腸粉。配料分類如：牛肉腸粉、鮮蝦腸粉、叉燒腸粉等。在油炸鬼外裹上腸粉的炸兩也深受市民歡迎。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法——

根據個人口味和品牌決定。

烹調技巧——

將米漿澆在覆蓋着竹架的布，蒸成薄片，再捲成長條狀。拉腸粉時應先攪動米漿使其均勻，澆米漿到白布時力度亦應均勻，以免腸粉厚薄不一致。

儲存方法——

包裝腸粉多放置在雪櫃冷藏。



備註事項

腸粉米漿若加入澄麵能增加其煙韌性。

資料來源

香港食物安全中心轄下的食物研究化驗所

營養資料 (以100克食用部分為單位)

- 能量(千卡路里)110
- 蛋白質(克)1.3
- 脂肪(克)2.2
- 飽和脂肪(克)N/A
- 膽固醇(毫克)N/A
- 碳水化合物(克)21
- 糖(克)N/A
- 鈉(毫克)190
- 膳食纖維(克)Trace
- 水份(克)N/A

河粉 Flat rice noodle

別名：沙河粉、粿條

主要來源

河粉以大米和水製成，起源於中國沙河，有150年歷史。當時聚居了不少客家人，他們把白雲山的山水加米磨成緞漿做粉，粉質爽口美味，大受歡迎。現盛行於廣州、海南、新加坡、香港等地。

品種｜主流的河粉基本上是同一個類型的產品。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法——

根據個人口味和品牌決定。

儲存方法——

多放置在雪櫃冷藏。

烹調技巧——

河粉可分乾、水兩種。乾河水分較少且較硬身，油滑爽口，適合用來炒；水河幼滑及黏身，適宜放湯。河粉有多種烹調方法，如蒸、炒、煮等。①湯粉：常見有用大地魚作湯底，配以以魚丸、牛丸。②乾炒：用韭王和油以猛火炒熟，配以各種佐料然後加上醬油。③濕炒：乾炒後打上芡汁。④蒸：蒸熟後蘸醬。



河粉的口感比較細膩、清淡，加熱出來的河粉通常是晶瑩剔透並且口感細滑，比較適合配雞肉、排骨或蔬菜等一同食用。

備註事項

- 部分廠家在陳化米中加入硼砂製作河粉，影響了飲食安全。要注意河粉的味道以及色澤是否純正。
- 河粉一定要新鮮才好吃，隔夜及放進雪櫃會變味及變得粗糙。

資料來源：香港食物安全中心轄下的食物研究化驗所

營養資料（以100克食用部分為單位）

- 能量（千卡路里）220
- 蛋白質（克）4.3
- 脂肪（克）0.6
- 飽和脂肪（克）N/A
- 膽固醇（毫克）N/A
- 碳水化合物（克）49.3
- 糖（克）N/A
- 鈉（毫克）114
- 膳食纖維（克）0.2
- 水份（克）N/A

瀨粉 Lai Fen, Rice Spaghetti

別名：酹粉

主要來源

過去瀨粉是以冷飯曬乾後磨粉特製而成的，現已改用粘米為主要原料。將水加入粘米拌和成稠度適中的粉漿後，再用火蒸，然後製成圓條狀的瀨粉。中國中山是瀨粉的原創地，現瀨粉於廣東、香港、東莞、順德、中山、五邑和澳門等地都十分常見。外型細長透明，有韌性，爽口幼滑。

品種｜以做法分類有：①傳統（手工磨粉特製而成，滑口但有彈性，但較費時）；②採用瀨粉乾（較省時，但品質沒有那麼好）。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法——

根據個人口味和品牌決定。

儲存方法——

多放置在雪櫃冷藏。

烹調技巧——

表面有油分，宜先飛水，再放湯煮或熱炒。



病後脾胃虛弱者、煩熱口渴者宜食用。但消化不良、急性胃腸炎、高熱患者、胃腸道手術後則不合適了。

備註事項

食用瀨粉要注意食相和儀態，因為不小心食用會容易把湯汁彈出。

銀針粉 Silver pin noodle

別名：米篩目、老鼠粄、老鼠粉

主要來源

銀針粉於廣東、香港、台灣、福建、馬來西亞等地都是慣常食品之一。是用粘米，經冷水浸泡、磨粉、開水拌和、反復揉搓成團後，再以特製的「千孔粄擦」架來回磨擦而成的粄條。製成的粄條於冷水中浸泡冷卻後，再晾乾後就完成。銀針粉易於消化，老少咸宜。因銀針粉是米製品，過往是客家人的充飢的主食之一。

品種｜主流的銀針粉基本上是同一個類型的產品。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法 ——

好的麵條呈細條狀，滑嫩且有嚼勁，而劣質的銀針粉較粗糙，綿軟且口感滑膩而澀。

儲存方法 ——

多放置在雪櫃冷藏。

烹調技巧 ——

銀針粉有很多烹調方法，例如湯粉(煮湯加配菜如肉絲、蝦米、蔬菜)和炒粉(把配菜與粉一起炒)。此外，銀針粉也可製成糖水。



高脂血症、小兒營養不良、口腔潰瘍、腳氣病患都可吃，但胃炎、腸炎病患，消化能力差的嬰幼兒及老人均應少食。

備註事項

- 在傳統農村中，銀針粉可以是把粘米團放在雙手中互相磨擦人手搓出來。
- 銀針粉是起源於廣東梅州大埔一帶的，為客家人的粉條。因兩端尖，形似老鼠，被稱為「老鼠粄」。後傳至台灣，被當地客家人稱為「米篩目」以形容銀針粉的製作過程。而因「老鼠」之名頗不雅，香港人習慣稱老鼠粄為銀針粉。

檬粉 Pho, 越南語為 "Ph", 西方人也稱其為 Pho Vietnamese rice vermicelli

別名：越南檬粉

主要來源

檬粉是起源於越南的，後傳入泰國。現是東南亞一帶常見的粉麵食品之一。它是一種以大米製成的粉麵，跟米粉很相似，但比較粗。檬粉以滾水燙熟就可食用，非常方便。粉質易斷，要小心兜炒。

品種｜主流的檬粉基本上是同一個類型的產品。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法 ——

根據個人口味和品牌決定。

儲存方法 ——

多放置在雪櫃冷藏。

烹調技巧 ——

在越南，檬粉是傳統的凉拌菜，多配以生菜、越式春卷、花生、香茅、紅辣椒、葱佐料、魚露或檸汁進食。另檬粉也可湯煮做成湯檬。



產婦、老人、嬰幼兒、體虛、高熱、久病初愈之人均宜，但糖尿病患者則少吃。

備註事項

檬粉其實是跟米粉的工藝很相似，但有些食肆則以河粉砌幼來模仿檬粉。

烏冬 Udon 別名：烏龍麵

主要來源
烏冬是用小麥麵粉為原料，配以適當的鹽及水製成的麵食。主流的說法烏冬是起源中國的，後傳至日本並盛行起來。

品種｜以做法可分類為：①讚岐烏冬(口感粗身有咬口。分為新鮮即製生烏冬、半熟生烏冬、全熟生烏冬及乾烏冬四種)。②稻庭烏冬(製法較複雜，用手搓成麵條再掛起再拉長的，烹調過程、溫度至時間也有嚴格規限。外表有光澤，麵條較讚岐烏冬幼且滑，品質較高)。若依據製作工藝可分為乳酸成形烏冬及酒精成形烏冬。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法——
根據個人口味和品牌決定。

烹調技巧——
冬天時可加入熱湯食用，而夏天時則放涼後配以佐汁食用。佐料(如裙帶菜、蔬菜天婦羅、小葱)、湯料、調味料的選擇和配合可以大大影響到烏冬的味道。

儲存方法——
一般烏冬大多有包裝，甚至獨立包裝，所以不需特別儲存方法。高檔的手打烏冬包括讚岐烏冬和稻庭烏冬通常都是新鮮即食，若要暫存可放入冰箱內。



粉質軟滑、麵條呈方形，潔白富彈力，適合炒、焯、煮、炆。

烏冬含有高質量的碳水化合物，而且脂肪含量很少。在日本，烏冬的圓面的截面直徑規定要在1.7毫米以上，而角面的寬度且要在1-3.8毫米以上，在規定以下的則被為「日式涼麵」而不是烏冬。

烏冬是用小麥麵粉為原料，配以適當的鹽及水製成的麵食。

備註事項
- 根據香川縣的口頭傳說，烏冬的做法和小麥種子是在唐朝由來中國求學的日本高僧弘法大師帶回去日本的。
- 烏冬因能夠彌補日本部分地區由於不能種植水稻所引起的糧食短缺問題，很快就在日本盛傳開來。
- 有些生產商於烏冬加入酸度調節劑如乙酸及乳酸，使麵條帶有酸味。

通心粉 Macaroni 別名：通心麵

主要來源
通心粉是由澱粉質豐富的小麥經粉碎、膠化、加味、擠壓、烘乾等工序所製成的的麵食，是一種以小麥粉為原料的面製品。據說在十八世紀由意大利一家麵條和麵片的店主馬卡羅尼和他的小女兒所創。

品種｜通心粉有上百款式類形，可依外形分類，以下是些例子：①螺絲粉/螺旋通心粉；②彎管粉/彎管通心粉；③長通粉/長管通心粉；④斜管通心粉；⑤貝殼粉/貝殼通心粉；⑥車輪通心粉；⑦意大利雲吞/餃型通心粉。

供應季節｜香港全年均有供應。

儲存方法——
大多數有包裝，不需特別儲存方法，只需存放在乾爽位置。

選購方法——
根據個人口味和品牌決定。意大利出產的通心粉因有嚴格標準，是最有品質保証的。標準通心粉粉色灰白，呈粉末狀，無雜質，用手捏無粗粒感，具有正常的香甜氣味。

烹調技巧——
通心粉滾熟後加上鹽、橄欖油、配料就可食用。在香港的茶餐廳，通心粉多配上湯，加上火腿、番茄牛肉等佐料。



對小麥及麩質食物過敏體質人士要小心食用。

備註事項
通心粉是由澱粉質豐富的小麥經粉碎、膠化、加味、擠壓、烘乾等工序所製成的的麵食，是一種以小麥粉為原料的面製品。含有豐富的蛋白質、碳水化合物、維生素等。加上它容易吸收，對重消化器官負擔較少，十分適合作運動員的賽前餐來積聚能量。

資料來源
中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料 (以100克食用部分為單位)
- 能量(千卡路里)351
- 蛋白質(克)11.9
- 脂肪(克)0.1
- 飽和脂肪(克)N/A
- 膽固醇(毫克)N/A
- 碳水化合物(克)75.8
- 糖(克)N/A
- 鈉(毫克)-
- 膳食纖維(克)0.4
- 水份(克)11.8

意大利粉 Spaghetti, Pasta 別名：意粉

主要來源
過往相傳意大利粉是馬可波羅看過中國人做拉麵後在意大利嘗試重做而成的麵食，但一項考古發現已証實意大利粉是源於意大利本土。現意大利粉是世界常見麵食之一，特別在歐洲。

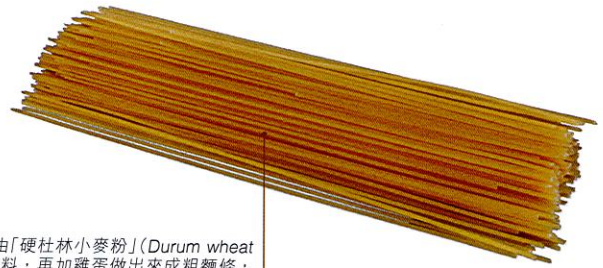
品種｜意大利粉有很多種，可分直麵條、造型麵及寬扁麵(千層麵)。直麵條依口味又細分為全麥麵、菠菜麵、墨魚麵等。造型麵依形狀分螺絲粉、彎管粉、蝴蝶粉、通心粉、天使麵及貝殼粉。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法 ——
根據個人口味和品牌決定。

烹調技巧 ——
超市買回來的意大利粉通常都很長，放鍋之前應對折一半，方便煮食。待水沸騰後應加入一小匙的鹽，這樣可以令麵條更入味，滾熟後加入冷水冷卻麵條，之後加上醬汁就可食用。而不同的麵醬可以帶出意大利粉不同的味道。
寬扁麵要用大鍋子烹煮或烹煮時不時攪拌，否則會有沾黏問題。

儲存方法 ——
大多數有包裝，不需特別儲存方法，只需存放在乾爽位置。



意大利粉是由「硬杜林小麥粉」(Durum wheat flour)為原材料，再加雞蛋做出來成粗麵條，有高密度、高蛋白質、高筋度的特點，它久煮不糊，呈黃色，口感緊實且很有彈性。

備註事項
- 手工做的意大利粉麵比機器貴幾倍，通常標榜為原產地的傳統材料，表面粗糙，容易吸附醬汁，有麥香，亦較有咬勁。
- 不同的麵醬可以帶出意大利粉不同的味道。可分：①紅醬(以番茄為主製成的醬汁，最常見)。②青醬(以羅勒、松子粒、橄欖油為主製成的醬汁，口味較特殊和濃郁)。③白醬(以無鹽奶油為主製成的醬汁，主要用於海鮮類的意大利粉)。④黑醬(以墨魚汁為主製成的醬汁，主要用於海鮮類的意大利粉)。

資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料 (以100克食用部分為單位)
- 能量(千卡路里)371
- 蛋白質(克)13.04
- 脂肪(克)1.51
- 飽和脂肪(克)N/A
- 膽固醇(毫克)N/A
- 碳水化合物(克)74.67
- 糖(克)2.67
- 鈉(毫克)-
- 膳食纖維(克)3.2
- 水份(克)9.9

豆簽 Bean strip 別名：米豆簽

主要來源
豆簽是以米豆為主要原料研磨後和少量碗豆、麵粉混和做成的豆製品，形似麵條。豆簽是由中國閩南地區傳過去台灣的，後成為台灣地道食品。古時閩南百姓以豆簽做湯作飽食，亦作為食療。

簡介｜主流的豆簽基本上是同一個類型的產品。因是豆類製品，比較耐煮。其營養豐富但味淡，多需佐料來豐富它的味道。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法 ——
根據個人口味和品牌決定。

烹調技巧 ——
豆簽可用來煮羹，配以海鮮或豬腸等佐料。

儲存方法 ——
大多有包裝，不需特別儲存方法。



不該食用過多，以免造成漲氣現象。

備註事項
- 有傳聞說當頭痛時煮豆簽加白胡椒、葱段食用，治療效果神速。一般上，腎虛、腹瀉、小便頻繁、男子遺精、女子帶下病者均宜食用，對糖尿病、腎虛患者更佳。但患寒熱病者和患癆者、多食則性滯，故氣滯便結者應慎食。
- 糖尿病患者可把豆簽當作麵條的代替品，豆簽對血糖的影響遠比麵條細。

香辛調料類



香辛料是利用植物的種子、花蕾、葉莖、根塊等，賦予食物特殊風味，以增進食欲，幫助消化和吸收。其作用綜合起來，亦即：①除去異味；②增進美味；③添加滋味。

按照香辛料本身的性質，可分成六大類，即：①有熱感和辛辣感的香料，如辣椒、薑等；②有辛辣作用的香料，如大蒜、辣根等；③芳香性的香料，如肉桂、丁香等；④帶上色作用的香料，如薑黃、紅花等；⑤辟除異味的香料，如豆蔻、孜然等；⑥有特色味道、賦香作用的香辛料，如百里香、蒔蘿等。

本章介紹了香港常見的香辛料，也述及一些複合調料的情況，方便大家選購使用。

椒聊

詩經・唐風

椒聊之實，蕃衍盈升。
彼其之子，碩大無朋。
椒聊且，遠條且。
椒聊之實，蕃衍盈掬。
彼其之子，碩大且篤。
椒聊且，遠條且。

羅勒 Basil

別名：熏草、香草、香菜、金不換、九層塔

Ocimum basilicum L.

科屬：唇形科

主要來源

羅勒的使用部分為葉子、花、莖、根、果實和種子。為唇形科植物羅勒的全草。香味芳香濃烈，原產於東南亞，後來傳到非洲等地

品種｜以植物葉子和花朵顏色分類，其中兩常見品種為：甜羅勒及紫葉羅勒。

供應季節｜秋季枝葉茂盛，於開花後便可採收，曬乾。

選購方法

以無根、莖細及氣味濃的為佳。乾燥的羅勒葉碎末或羅勒粉於市面上皆有販售，其用法與新鮮葉片相同。由於大部分羅勒都很易碰傷或枯萎，因此不要買枝葉已下垂或葉片已發黑的羅勒。

儲存方法

存放於乾燥容器內，密閉，置陰涼乾燥的地方。用剩的羅勒可放入冰箱冷凍保藏，也可放到橄欖油裡醃漬。用沾濕的廚房紙巾及塑膠袋包好並放進冰箱蔬果保鮮室內可儲存二至三天，如果是冰凍方法儲存更能擺放三個月。

烹調技巧

羅勒經常出現在意大利菜中，非常適合搭配番茄做菜、熬湯或做醬料。



適合搭配的食物種類有茄子、豆子、雞蛋、檸檬、馬鈴薯和番茄等。

適合搭配的香草種類有胡荽、大蒜、薄荷和百里香等。

與各類菜一起食，味道辛香，能辟腥氣。

備註事項

- 羅勒有「夏天香草之王」之稱。中醫稱其味辛，微苦，性微溫。可治感冒頭痛，傷暑發熱，咳嗽，牙痛口臭，跌打損傷。羅勒因有防蟲效果，可用作防蟲植物來種植。注意它不適宜多食用，會令人氣喘。孕婦及嬰幼兒不宜使用。
- 摘取新鮮枝葉，浸泡於紅酒醋中約一個月便可製成羅勒酒醋。

資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室（SR22）

營養資料（以 *100* 克食用部分為單位）

■ 能量（千卡路里）23 ■ 蛋白質（克）3.15 ■ 脂肪（克）0.64
■ 飽和脂肪（克）0.041 ■ 碳水化合物（克）2.65 ■ 糖（克）0.3
■ 鈉（毫克）4 ■ 膳食纖維（克）1.6 ■ 水份（克）N/A

月桂葉 Bay leaves

別名：月季葉、香葉

Laurus nobilis

科屬：樟樹科

主要來源

樟樹科常綠植物月桂樹的葉子。有甜美的植物香脂味，且帶點樟腦的味道。原生於地中海炎熱地帶。主要產地是希臘、土耳其、葡萄牙、南斯拉夫。

品種｜主要是地中海月桂葉（Laurus nobilis）；其他的常見月桂有加州月桂葉（Umbellularia californica）及印度月桂葉（Cinnamomum tamala）。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

從月桂樹上採新鮮的葉片可以直接使用，但如果葉子已等待一段時間至葉片有點枯萎時，其苦味則會減低。如買月桂葉乾燥香料時，可選擇淺綠色的葉片，因為採用陰乾法仍保有精油成分。

儲存方法

處理新鮮月桂葉先可先把月桂葉以紙巾包裹，然後放進密封食物袋，再放進雪櫃冷藏。而乾燥的月桂葉可儲存於密封罐中，那麼其香氣及風味便可保存一年以上。

烹調技巧

月桂葉要烹調很久才釋放出它的風味，因此多半用在湯品、燉菜、醬汁和醃漬物等。



新鮮月桂葉的苦味於乾燥後消失，所以烹調時用乾燥月桂葉較適合。它特別適合用於番茄醬中。蒸煮的方法也能使月桂葉的香氣釋出。

適合配搭的香料種類有大蒜、百里香、香薄荷及甜胡椒等。

適當配搭的食物種類有牛肉、雞肉、魚類、番茄等。

備註事項

- 月桂葉具殺菌防腐功能及輔助消化功能，鎮靜功效，對康復期病人有幫助。它雖可引發食物的美味，但本身是有苦味的，因此上菜時應把葉除出及不應把月桂葉壓碎。四至六人份量的料理只需要二至三片月桂葉調味，如果放太多，月桂味便會太重。
- 可把幾片乾月桂葉片和一杯水煮沸並烹煮二至三分鐘，再泡十分鐘，製成月桂茶飲用。
- 在西方的傳統上，月桂葉是勝利的表徵。

資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室（SR22）

營養資料（以 100 克食用部分為單位）

■ 能量（千卡路里）100 ■ 蛋白質（克）313 ■ 脂肪（克）7.61
■ 飽和脂肪（克）8.36 ■ 膽固醇（毫克）2.28
■ 碳水化合物（克）0 ■ 糖（克）74.97
■ 鈉（毫克）N/A ■ 膳食纖維（克）23 ■ 水份（克）26.3

豆蔻

Nutmeg, Mace 別名：白豆蔻、老蔻、紫蔻、肉蔻

Myristicaceae

科屬：肉豆蔻科

主要來源

豆蔻有分為豆蔻核仁(nutmeg)和肉豆蔻皮(mace)。豆蔻核仁為肉豆蔻科植物白豆蔻或爪哇白豆蔻的乾燥種子。肉豆蔻皮則為其外皮。兩種豆蔻產品擁有相近的香氣，但核仁比豆蔻皮略甜。肉豆蔻樹原產於印尼摩鹿加群島，現時豆蔻產地主要為印尼、巴西、斯里蘭卡和西印度群島。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

乾燥的豆蔻碎末或豆蔻粉皆於市面上有售賣，亦有粒狀和粉狀供應，但不要購買受潮或已發黑的豆蔻。

儲存方法

豆蔻本身可以儲存很久，整粒的豆蔻可以保存三至四年，只需放在加蓋的玻璃瓶中。

烹調技巧

可以將豆蔻核仁加在布丁、肉類製品、奶油蛋羹和冰激凌上，或用來調味辛辣飲料如燙熱葡萄酒，也可以用於煨水果、香辣蛋糕和餅乾中，常用於荷蘭荳中。而肉豆蔻皮則常加在奶類、醬汁、湯、茄汁和醃漬食品。



豆蔻適宜於食欲欠佳、胸悶腹脹、暖氣反胃之人士食用。但脾胃火盛、陰虛火旺者、大便燥結之人忌食。糖尿病人亦忌食。

豆蔻中含有肉豆蔻油醚，是一種能夠引起幻覺的化合物，有潛在的毒性，服食過量會令人昏迷、精神錯亂、困倦。

備註事項

因產地、表面顏色及形狀而分為：①原豆蔻：呈類球形，表面黃白色至淡黃棕色，果皮體輕，質地脆。氣芳香，味辛涼，略似樟腦。②印尼白蔻：個體略小，表面黃白色或微顯紫棕色，果皮較薄。氣味較弱。具消脹行氣、化濕健胃和止嘔醒脾之功用。

資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料（以100克食用部分為單位）（肉豆蔻粉）：能量(千卡路里)525；蛋白質(克)5.84；脂肪(克)36.31；飽和脂肪(克)25.94；膽固醇(毫克)0；碳水化合物(克)49.29；糖(克)28.49；鈉(毫克)16；膳食纖維(克)20.8；水份(克)N/A

辣椒

Chillies, Hot Pepper, Caynne Pepper

別名：番椒、辣茄、海椒、牛角椒

Capsicum frutescens L. (syn. C. annuum L.)

科屬：茄科

主要來源

辣椒使用部分主要為果實，原產於中南美洲和加勒比海群島，現在的辣椒產地包括亞洲、非洲、美洲西部等地。

品種｜常見的辣椒有五個變種模式：①櫻桃椒類；②圓錐椒類；③簇生椒類；④長椒類；⑤甜柿椒類。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

所有新鮮的辣椒看起來都應該有光澤、光滑的表皮，摸起來則很結實；果實從青色開始變色的前後階段，辛辣味最為強烈。

儲存方法

將新鮮的辣椒放在冰箱蔬果保鮮室裡冷藏，可以保存一星期以上。而乾燥的辣椒可放入密封罐內，放於乾燥陰涼處，可保存非常長的一段時間。

烹調技巧

只要把果實對切，仔細去除海綿質胎座組織和種子，便可以大幅減少辛辣味。辣椒有多種用法，包括炒、拌、煸等等。當烹調腥膻味的牛羊肉等肉食食品時都可加入適量的辣椒以作調味用途。

辣椒的滋味很多，從溫和、刺激、到極度火辣都有：一般而言，愈大型、果肉愈厚的辣椒，味道愈溫和，而皮薄個子小的辣椒就偏辣。未成熟的辣椒果實是青色的，成熟後會變成黃色、橘色、紅色、棕色或是紫色：常見種類有燈籠椒、紅辣椒及紅番椒等。



辣椒經去柄、清洗、破碎、預熱及真空濃縮後，加入食鹽、味精和穩定劑，便成了我們食用的辣椒醬。



辣椒的辛辣化學物質是辣椒素，具消炎鎮痛、抗炎、促進食慾、改善消化、促進脂肪代謝、令人愉悅、殺菌和去霉的功效。

中國辣椒排行榜：涮椒(最辣)、小米椒、指天椒、燈籠椒、子彈頭、油麻椒、泡椒、剁椒、尖椒。

備註事項

- 辣椒適宜於寒性胃痛、腹痛和食欲不振的人士食用。但不適宜患有各種炎症、糖尿病、潰瘍病、高血壓、更年期綜合症、支氣管擴張、肺結核、甲狀腺機能亢進症、口舌生瘡、痔瘡、牙痛、眼疾及各部位出血等人士食用。
- 辣椒的辛辣味會受辣椒的品種辣椒的用量、辣椒使用部位的辣椒素組織分量及辣椒與其他食材接觸的時間長短而影響。當已經滿口火熱時，可口含粗糙(比如米、一匙糖)或冰冷硬物以暫時紓緩燒灼的感受。另外，酒精飲料和含脂肪食物的效用比冷水或含糖水更能夠達到紓解灼痛。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所(CFC2002Ed2)

營養資料（以100克食用部分為單位）（辣椒(紅，小)）：能量(千卡路里)38；蛋白質(克)1.3；脂肪(克)0.4；飽和脂肪(克)N/A；膽固醇(毫克)N/A；碳水化合物(克)8.9；糖(克)N/A；鈉(毫克)2.6；膳食纖維(克)3.2；水份(克)N/A

肉桂 Cinnamon

別名：香桂、桂心、玉桂

Cinnamomum versum Pres（錫蘭肉桂），*Cinnamomum cassia Pres*（桂皮）

科屬：樟樹科

主要來源

肉桂是樟樹科喬木的內層樹皮的乾燥製品。原產於斯里蘭卡、印度南部一帶，現在主要產地為斯里蘭卡和地中海的賽浦路斯。

品種｜肉桂樹約有上百種，其中可以分為兩大類別：①錫蘭或斯里蘭卡肉桂：氣味比較軟甜。②東南亞或中國肉桂（桂皮）：香味比較刺激，帶苦味，價錢比較便宜。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

肉桂有片狀和粉狀兩種。以皮細肉厚，斷面紫紅色，油性大，香氣濃，甜味微辛及嚼食時無渣為佳。愈接近樹皮的肉桂愈好質素，而且摺疊的層次愈多愈值錢。

儲存方法

無論買的是肉桂粉或肉桂皮，都可密封放在乾燥、陰涼、黑暗且通風的地方便可保持一至二年的品質、香氣不會逸散變質。肉桂也可冷藏。

烹調技巧

片狀的肉桂可直接用來醃製泡茶、煮湯或做成湯匙。肉桂粉則可用來配搭多士、餅乾，加於甜點中更增加香醇甘甜。可使用片狀的肉桂來熬湯，可去除肉類的腥味。



由於肉桂性熱，夏季忌食。孕婦不應食用或使用，以免流產。長期服用有機會引致口腔發炎。

肉桂味道與蘋果十分合拍，經常用在蘋果批上。適合配搭的香料種類有丁香、胡荽子、小茴香、薑黃、小豆蔻等。肉桂也經常被用作配搭咖啡。但肉桂忌配用葱類。

肉桂適宜食欲不振、腹部隱痛喜暖、血栓閉塞性脈管、雷諾氏症人士食用。而內熱較重、舌紅無苔、平時素有大便燥結人士就不宜食用。患有痔瘡或出血性疾病人士亦忌食。

肉桂也有肉桂棒及肉桂粉售賣，新鮮肉桂粉香氣比肉桂棒濃重。適合配搭的食物種類有杏仁、香蕉、巧克力、小羊肉等。

備註事項

- 性熱，味甘辛。具暖胃、去寒、止痛和止瀉的功效。肉桂在藥用上已有過千年歷史，多被用作舒緩牙痛，減少尿道感染，止瀉等。有研究指出，肉桂能擴張中樞及末梢血管而增強血液循環，對咳嗽、消化問題、疲勞和倦怠有好處。肉桂也具有降血糖的功效。
- 肉桂有防腐、防霉之作用，因此用於食品中可延長保存期限。在西方，肉桂自古被視作愛情和思念的表徵。咖啡店亦多半有提供肉桂粉以增添咖啡的香醇。

資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室（SR22）

營養資料（以100克食用部分為單位）
能量（千卡路里）247 ■ 蛋白質（克）3.99 ■ 脂肪（克）1.24 ■ 飽和脂肪（克）0.345 ■ 膽固醇（毫克）0 ■ 碳水化合物（克）80.59 ■ 糖（克）2.17 ■ 鈉（毫克）10 ■ 膳食纖維（克）53.1 ■ 水份（克）N/A

香茅 Lemongrass, Citronella

別名：檸檬草、風茅、薑草、香茅草

Cymbopogon citratus (DC.) Stapf

香茅屬：禾本科

主要來源

食用香茅主要是莖部底端白中帶點淡綠色的葉鞘部分，為禾本科香茅屬植物香茅的全草。香茅每一部份都有檸檬芳香氣味，但只有莖桿下段才嫩到可食用。使用部分主要為葉子、花、莖、根、種子和果實。外層較老葉片可用來調味或製成香草茶。

品種｜主要為兩大品種：①西印度香茅：一般泛指的檸檬香茅。②東印度香茅。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

應挑選結實的莖幹，如果看起來是乾或枯萎的便不要購買。如果買不到新鮮香茅也可以買乾燥的以取代，但乾香茅比較苦，加熱的時間不可太長。

儲存方法

可放到雪櫃冷凍保存。如果香茅變硬或變色即可以用作乾燥香料。用塑膠袋包起來並放進冰箱冷藏可使其保存二至三星期，冷凍的更可保存長達六個月。以冷凍處理的香茅能保留原有的香氣。風乾處理的則會失去香茅擁有的風味。

烹調技巧

如把香茅用作燉菜或熬咖喱時，可用整根來調味，並先去掉其莖幹的最外兩層，敲碎放入料理內，上菜前撈出。



香茅的綠色部分不直接食用，可於烹調時作香料。配搭牛肉、雞肉、魚貝海鮮類及麵食類。亦適合配搭羅勒、辣椒、肉桂、丁香、大蒜、椰奶等香辛調料。

香茅具消毒、殺菌，助消化、提神、發汗解暑、溫胃調中等功能。可治理風濕、偏頭痛、喉嚨痛、發燒、咳嗽、腸炎、風濕痛、等痛症。亦可舒緩憂鬱不安、頭痛發熱、惡寒無汗、嘔吐腹瀉、水腫腳氣等病症。

備註事項

- 將香茅莖敲碎後，會流出揮發精油，使其味道更濃。如果是新鮮的香茅莖切成薄片時，通常都會看到呈紫色的環狀切面。市面上也有販賣乾燥的香茅和將香茅煮爛過濾後的香茅泥，但兩種都已失去香茅原有的風味。
- 如把香茅用作湯品或沙律，則不應切得太大塊，否則嚼起來會有很多渣。以靠近根部二至三公分的部分的口感最佳，而上面較細之部分因纖維多且硬，因此不適宜生食。

資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室（SR22）

營養資料（以100克食用部分為單位）
能量（千卡路里）99 ■ 蛋白質（克）1.82 ■ 脂肪（克）0.49 ■ 飽和脂肪（克）0.119 ■ 膽固醇（毫克）0 ■ 碳水化合物（克）25.31 ■ 糖（克）N/A ■ 鈉（毫克）6 ■ 膳食纖維（克）N/A ■ 水份（克）N/A

丁香 Cloves

別名：丁子香、雄丁香、公丁香

Syzygium aromaticum (L.) Meer. Et perry

科屬：桃金娘科

主要來源

常綠桃金娘科蒲桃屬植物丁香的花蕾，經乾燥後可用作香料。現多產於馬來西亞、印度尼西亞及東非沿岸的國家。廣東、海南等省亦有產。

品種｜全世界的丁香品種大約有三十多種。丁香分為兩類：①公丁香，是其未開放的花蕾；②母丁香，是其未成熟的果實。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法——

丁香有原粒和粉狀供應，最好購買整粒，因粉狀丁香的香味極易氧化散失，難以保存。以個子大、粗壯、鮮紫棕色、香氣強烈及油多的為佳。另外品質新鮮良好的丁香可以於一盤水裡垂直浮起，這可用作檢驗丁香品質的方法。

儲存方法——

原粒丁香應置於陰涼乾燥的地方。放入密封罐內的丁香可保存一年左右。

烹調技巧——

最好在印度混合香料「garam masala」中使用，但也可以用於煮水果、烹調肉類、烘焙糕點、醃泡汁及調製甜酒中。



是一種溫性興奮劑，有助刺激消化系統。胃寒者，可與人參生薑同用；腹痛者可川楝子、附子、小茴香同用。

備註事項

- 中醫稱丁香氣強烈芳香，性溫，味辛辣及有麻舌感、無毒。具抗菌、抗氧化、止嘔和減輕牙痛的功效。印度人和中國人都認為丁香是絕好的口氣清新劑。適宜於嘔吐及口臭人士食用。
- 丁香名列中國人常用的五香之一，為製作五香粉的香料之一；丁香粉亦是咖喱粉的原料之一。其他食品醬料如西方辣椒醬、芥辣，甚至茄汁也會加入丁香。由於丁香與中藥鬱金是相畏之品，因此不宜同用。有熱病及陽虛火旺的人及脾胃虛寒者不應服用。口渴、口乾、口苦的人士也不適宜食用。

資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室（SR22）

營養資料（以100克食用部分為單位）

- 能量（千卡路里）323
- 蛋白質（克）5.98
- 脂肪（克）20.07
- 飽和脂肪（克）5.438
- 膽固醇（毫克）0
- 碳水化合物（克）61.21
- 糖（克）2.38
- 鈉（毫克）243
- 膳食纖維（克）34.2
- 水份（克）6.86

芫荽 Coriander

別名：香菜、胡荽、香荽

Coriandrum sativum L.

科屬：繖形科

主要來源

為繖形科植物芫荽的帶根全草。原產於地中海及東歐。現在中國各地均有種植，華南地區更是主要生產地，台灣則以為彰化、雲林、屏東為產地。

部位簡介｜芫荽葉和芫荽籽可作為香料。芫荽葉帶有獨特的香氣。除芫荽植株外，芫荽籽也常被用作香料，但其氣味與芫荽植株不同，芫荽籽在壓碎後帶有檸檬香味。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法——

挑選新鮮芫荽的方法為留意葉片鮮綠完整無受傷，外觀挺拔不萎軟。

儲存方法——

芫荽葉非常容易變黃及腐爛，所以使用冷凍是保險方法，連根芫荽把根浸水，葉子套上塑膠袋並置冰箱冷藏可存約一星期以上。如果不連根的芫荽用濕布把葉子蓋着並放於有孔的塑膠袋裡，存放在冰箱冷藏，可保存約二至三天。

烹調技巧——

芫荽葉一經加熱，香氣便很快流失，因此芫荽最常作為盤飾或用來搭配不需要烹調的菜餚。



芫荽容易附着寄生蟲，並需高溫才被殺死。因此生吃芫荽也有一定的風險。

通常於調理肉汁、調味醬、沙律或涼拌菜時也常會添加芫荽。與葷腥魚肉等食物一起食用時可去除其腥臊臭味。可將芫荽加洋蔥、芹菜來熬高湯。

備註事項

- 芫荽含大量維生素及礦物質，當中的胡蘿蔔素比番茄、黃瓜等高出很多。中醫稱芫荽性溫，味辛。具調味和點綴功能，治風寒初起、消食下氣、幫助消化等。芫荽的根莖部氣味最強，可用作消除魚肉腥味或做調味用。但要注意多食會引致昏目耗氣。患有胃潰瘍、慢性皮膚疾病、眼病及癌症的人士應忌食用。當正在服用滋補中藥或湯藥而當中有牡丹皮、白芍時，都應忌食用。
- 食過大蒜後咀嚼芫荽可使口腔清新。

資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室（SR22）

營養資料（以100克食用部分為單位）

- 能量（千卡路里）100
- 蛋白質（克）23
- 脂肪（克）2.13
- 飽和脂肪（克）0.52
- 膽固醇（毫克）0.014
- 碳水化合物（克）0
- 糖（克）3.67
- 鈉（毫克）0.87
- 膳食纖維（克）46
- 水份（克）2.8

孜然 Cumin

別名：孜然芹、枯茗、藏茴香、安息茴香、馬芹子

Cuminum cyminum

科屬：繖形科

主要來源

孜然是繖形科小型草本植物，主要用於調味、提取香料，使用部分為乾燥的果實種籽。來自於中亞、伊朗一帶，於中國新疆為主要栽培地。

孜然應用｜孜然具獨特的薄荷味，帶有適口的苦味，咀嚼時有收斂作用。其辛香味很重，辛辣中帶香甜味道，富有油性，氣味芳香且濃烈。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

市面可容易買到其種籽。

儲存方法

可把孜然曬乾，留取果實備用。或把乾燥果實磨成粉，加工成孜然粉後可用於各種食品或作為藥材使用。

烹調技巧

可用於醃製品、果醬、乳酪、湯、蛋糕、肉包等食品當中。用孜然調味時用量不宜過多。孜然特別適合用於羊肉類調味。其揮發油亦可抑制細菌及真菌。適用量為每次三至八克。



果實及揮發油有祛風、興奮神經和健胃作用。

由於孜然性熱，因此夏季應少食用。有便秘或患有痔瘡人士應少食或不食。陰虛火旺者慎服。

備註事項

- 孜然含有鈣、鉀、鈉等礦物質。在中醫角度，孜然能增加孕婦乳汁，減少作嘔，也可用作敷劑，減輕患者的腫脹。具有醒腦通脈、降火平肝等功效，對消化不良、腎虛便頻、胃寒腹痛均有效用。
- 孜然是配制咖喱粉的主要原料之一，常與孜然混淆的食材主要有蒔蘿子、葛縷子、小茴香、防風子等。

資料來源

Nutrition Facts: Cumin (2013.7.19) http://recipeclout.india-server.com/cumin.html

營養資料（以100克食用部分為單位）

- 能量（千卡路里）375
- 蛋白質（克）18.4
- 脂肪（克）22.4
- 飽和脂肪（克）1.53
- 膽固醇（毫克）0
- 碳水化合物（克）44.9
- 糖（克）2.2
- 鈉（毫克）168
- 膳食纖維（克）10.2
- 水份（克）8.1

茴香 Fennel

別名：小茴香、土茴香、角茴香、刺夢、香絲菜

Foeniculum vulgare

科屬：繖形科

主要來源

茴香是繖形科茴香屬植物。使用部分為葉子、花、莖、根、果實及種子。原產歐洲地中海地區，中國各地也有栽培，主要產於山西、內蒙古、甘肅、遼寧等地。山西省產量最多，內蒙古的品質較佳。

品種｜有甜茴香：甜度達食用糖的13倍，散發出洋茴香的香甜氣味。另甜茴香的特殊變種：鱗莖茴香：也可當成芳香蔬菜食用。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

以顆粒均勻、飽滿、黃綠色、香氣濃厚及無染質的為佳。無論是新鮮的或是已風乾的乾燥茴香葉柄均可以使用的。

烹調技巧

茴香適合搭配的食物種類有豆類、魚貝海鮮類、豬肉、馬鈴薯及番茄等。它與油脂含量豐富的魚類是很配搭的，能除去魚的腥味。茴香亦可除肉中臭氣。適合搭配的香草種類有肉桂、四川花椒、百里香、薄荷等。可摘取茴香的嫩莖搭配生菜沙拉。

儲存方法

以塑膠袋包好，並放於冰箱內儲存便可保存二至三天。如果是以密封罐保存的則可使其保存期延長至達六個月。可取下種子作進一步加工，茴香可經乾製後磨成粉。

在中國，茴香一般指茴香籽，多用作調製五香粉及作中藥藥材。茴香除了可作為調味料外，亦具防腐作用。



茴香種籽可用於麵包、醃漬物和湯品。

茴香籽可加入咖喱、醬汁、魚類料理中。

備註事項

- 中醫稱茴香氣芳香、味甘、微辛、性溫，具理氣止痛、溫中散寒、暖肝健脾，補腎等作用。茴香菜子和種子有促進消化的作用，能治頭痛、牙痛、消化不良、腹脹、嘔吐、睾丸結核、胃腸痙攣等病。注意不可大量食用。兒童、孕婦、癱瘓者應避免使用，陰虛火旺之人不宜食用。又茴香傳與雞肉相剋云云。
- 茴香的花朵、嫩葉、菜莖、花粉及種籽均可使用。注意食用過多茴香種籽會引起中毒。而發霉茴香勿吃，容易食物中毒。茴香莖葉部份如用作餡料，應用開水焯過再用。

資料來源

澳洲新西蘭食品標準管理局（NUTTAB2006）

營養資料（以100克食用部分為單位）

- 能量（千卡路里）100
- 蛋白質（克）23
- 脂肪（克）1
- 飽和脂肪（克）0.1
- 膽固醇（毫克）0
- 碳水化合物（克）0
- 糖（克）3.3
- 鈉（毫克）3.3
- 膳食纖維（克）38
- 水份（克）1.8

大蒜 Garlic

別名：蒜、蒜頭、獨蒜、

Allium sativum L.

科屬：百合科

主要來源

百合科植物大蒜的鱗莖。原產地為中亞一望無際的乾草上。現多為人工栽培，在中國南北各省區均產。

品種｜按外皮顏色可分為：①白皮蒜（辣味較淡）；②紫皮蒜，又稱紅皮蒜（辣味較濃）。按蒜粒分類：①獨頭蒜；②八頭蒜；③多頭蒜。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

市面上均可以買到乾燥的大蒜片、大蒜粒或大蒜粉。選購時要挑沒有撞傷、蒜身結實、未發霉或發芽的大蒜。

儲存方法

可放入紙袋並置於通風佳的陰涼場所保存。又或剝皮洗淨，晾乾水分後放入保鮮袋密封，儲存於冰箱內。又或不剝皮直接放入保鮮袋密封，冷藏或置於陰涼地方。

烹調技巧

煮食時不要讓大蒜焦掉，否則味道便會變得又苦又辛辣。



大蒜可生吃，但食用過量可能會造成胃潰瘍和貧血。空腹食用可引致急性胃炎。若是煮熟的大蒜，食用時刺激性則減弱，但本身對人體的功效也會減弱，殺菌作用亦降低。

大蒜的食用量為每天三至四瓣熟蒜或一至兩瓣生蒜，或隔天食用一次較為適宜。

生吃大蒜後會令口氣濃臭，喝牛奶、喝檸檬水、嚼茶葉、咖啡豆、口香糖、黑棗或山楂、喝杯濃茶漱口等都可有效地去除口中蒜臭。

由於大蒜能調節胰島素，因此能減輕糖尿病患者的病情。抗氧化性勝於人參，能抗衰老。多吃大蒜亦能預防鉛中毒。蛋白質含量豐富，為洋蔥的六倍之多，是在蔬菜中很少見的。因為大蒜既可調味，又能防病健身，被譽為「天然抗生素」。

長期食用生蒜會使腸道變硬，造成便秘。常食大蒜亦會殺死腸內正常菌群，引起皮膚病。

食用大蒜後不應馬上喝過熱的湯或茶。

備註事項

- 大蒜能保護肝臟，誘導肝細胞脫毒酶的活性，減低形成致癌物質，同時大蒜素能抑制癌細胞活性，有助防止癌症。降膽固醇、降低血壓、預防動脈粥樣硬化之用，也可作解毒健胃、預防感冒等用途。配香醋食用，有益於心血管病。配糯米煮粥適合肺結核患者。配橘餅、冰糖煎服可用於小兒百日咳。配馬齒莧煎水代茶飲可用於腸炎菌痢。
- 不宜有便秘、口乾、口疾、慢性胃炎、胃潰瘍、肝病、咳嗽、眼疾等人士食用。育齡青年食用過多會對其生育有不利影響。蜂蜜與大蒜的藥用效能相反，因此不宜同時食用。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所（CFCF2002Ed2）

營養資料（以100克食用部分為單位）（蒜頭）

能量（千卡路里）100	蛋白質（克）128	脂肪（克）4.5
飽和脂肪（克）0.2	膽固醇（毫克）N/A	
碳水化合物（克）N/A	糖（克）27.6	
鈉（毫克）N/A	膳食纖維（克）19.6	水份（克）1.1

薰衣草 Lavender

Lavandula angustifolia Mill.

科屬：唇形科

主要來源

原產於地中海，亞洲西南部、南歐至北非。時至今日，世界各地都有栽培薰衣草。

品種｜以地方出產分類，有①狹葉薰衣草：俗稱英國薰衣草，味道比較溫和，適合拿來烹調。②法國薰衣草：味道比較嗆，適合拿來做香薰。

供應季節｜春天至秋天為主要生產期。

選購方法

主要觀看其色澤、香味、水份、清潔度等。如在搖動後散發香氣就是好的薰衣草。

儲存方法

如用塑膠袋將新鮮的薰衣草花和葉裝好，放在冰箱冷藏，可保存長達一星期之久。至於乾燥過的薰衣草的保存期限則可超過一年以上。

烹調技巧

做蛋糕、脆餅或綜合甜點時，在麵團放入烤爐烘焙前，可以先加入一些碎的新鮮薰衣草花朵；亦可以將薰衣草浸泡在牛奶、奶油、糖醬或酒當中，烤肉時也可用切碎的薰衣草花葉來調味。過量薰衣草會令菜式變苦。



備註事項

- 薰衣草有鎮靜、麻醉、神經保護作用，亦可殺蟲、抗菌。性味辛，涼。清熱解毒，散風止癢。氣虛、濕熱、陰虛者適用。
- 薰衣草可以幫助減輕頭痛、頭暈，治口舌生瘡，咽喉紅腫，水火燙傷，風疹，疥癬。內服可以用小量來煎湯，大概3-9克；外用：適量，搗敷。
- 薰衣草也能舒緩蚊叮蟲咬。但薰衣草有催經作用，懷孕中的女性應避免使用。薰衣草能降血壓，血壓低者也不適合用。

甘草 Liquorice

別名：蕗草、國老、甜根子、檸草

Glycyrrhiza uralensis Fisch.

科屬：蝶形花科

主要來源

甘草生於向陽光乾燥的鈣質草原及河岸沙土地等。中國主產生產於內蒙古、甘肅、新疆。

品種｜新疆甘草有五個品種：①脹國甘草、②黃甘草、③光果甘草、④烏拉爾甘草、⑤粗毛甘草。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

甘草以砌片均勻、飽滿、香氣濃厚及無染質的為佳。在香港市面藥房一般是出售風乾的甘草，部分亦會有甘草粉末出售。兩者均可以直接使用，而中藥房則有以蜂蜜煎乾的炙「甘草」出售。

烹調技巧

烹飪中可代替砂糖作為甜味調料使用，具有獨特的風味和營養價值。用甘草烹調特色菜肴時宜少量添加，每次15克左右即可。切勿過量食用，否則可能對心血管和神經系統產生不良影響。

儲存方法

一般晒乾的甘草可密封儲存於罐內並置於通風乾燥處。



去甘草甜素的甘草，現在常被作成抗發炎和其他健康類營養品。亦能治咽喉腫痛，消化性潰瘍，癰疽瘡瘍，解藥毒及食物中毒。許多治療支氣管疾病的藥方，如氣喘藥、感冒藥或保健藥水等，都含有甘草的成份。

甘草是五香粉的基本原料，醃漬食物或配製咖喱粉也常會使用。使用部分為已乾燥或研磨成粉末的地下莖。它的甜度是砂糖的一百五十至二百倍，所以也可利用甘草做為蜜餞、飲料等甜食的調味佐料。

含有甘草甜素、類黃酮素、萜類、胺基酸、木酚素、植物固醇等成分。甘草內含的類黃酮素可以減少腹部周圍脂肪；而內含的甘草甜素則可以抗發炎和提升免疫力，但另一方面甘草甜素亦也容易引起血壓升高。

備註事項

- 甘草有解熱、解毒、鎮咳祛痰、鎮痛、抗菌等作用。在中醫的角度，其藥效和韓國人參相當，用途很廣，故被喻為「藥中之王」。
- 甘草最常用來治療上呼吸道不適，對發炎的黏膜具有緩和的效果。甘草根加水或是加在咳嗽藥水時，能滋潤喉嚨，肺部和支氣管的黏膜。甘草也可以使關節舒適、維持血管正常。甘草精會製造溫和的雌性激素作用，對於更年期和生理期的壓力紓解也有幫助。
- 有報道謂濕盛脹滿、浮腫者不宜用。久服較大劑量的生甘草，可引起浮腫云云。

薄荷 Mint

別名：升陽菜

Mentha piperita（黑胡椒薄荷），*Mentha arvensis*（綠薄荷），*Mentha suaveolens*（蘋果薄荷）

科屬：蓮科

主要來源

使用部分為唇形科植物薄荷的葉。全世界不同地區也有生產不同種類的薄荷。

品種｜種類有十多種，如黑胡椒薄荷(Peppermint)：最常見的薄荷，味道較為濃烈，常被用於如糖果和香口膠；綠薄荷（Spearmint）：氣味溫和，較常用於煮食用途；蘋果薄荷（Apple mint）：帶有蘋果香氣，用於茶、果凍或醬汁。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

有一陣清涼香味、葉為鮮綠及具有光澤者為佳，不應帶黃或有黑點。如果薄荷葉片已發黑或有腐爛情形即不可食用。

儲存方法

新鮮的薄荷可以用略濕的紙巾將之包裹，再放入膠袋雪藏；而葉片的部份也可以切碎裝進小罐子裏冷凍起來；新鮮薄荷也可掛在乾燥通風的地方，待乾後便可以密罐保存。而乾燥的薄荷，則應放在密封的容器再置於陰涼地方。

烹調技巧

薄荷適用於湯類、醬汁、櫛瓜、豆類黃瓜、馬鈴薯等菜餚中，或者肉類尤其是羊肉、魚類、家禽和甜點、冰淇淋中。



適宜炎熱夏季作清涼飲品用，可解暑熱，防中暑。但體虛多汗者不適宜食，因薄荷性涼，有胃寒病，脾虛久瀉者亦勿食。

備註事項

- 薄荷的莖葉入藥，辛，涼，氣香，入肺、肝經，有疏散風熱、清熱解表、祛風消腫、利咽止痛之功效，常用於治療風熱感冒、胃痛、風熱頭痛、目赤疼痛、咽喉腫痛、麻疹疹透不暢等。
- 薄荷葉內最重要的是薄荷醇(Menthol)，是提供清涼香氣的來源。薄荷醇是薄荷香氣的來源，而薄荷精油源自將花、葉、莖和根等部加水蒸餾。

資料來源
中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）

- 能量（千卡路里）70
- 蛋白質（克）3.75
- 脂肪（克）0.94
- 飽和脂肪（克）0.246
- 膽固醇（毫克）0
- 碳水化合物（克）14.89
- 糖（克）0
- 鈉（毫克）31
- 膳食纖維（克）8
- 水份（克）N/A

香芹 Parsley

別名：歐芹、洋芫荽、番芫荽、荷蘭芹、番荽

Petroselinum crispum

科屬：繖形科

主要來源

使用部分為繖形科植物香芹的葉。葉經急凍乾燥後，切碎用作香辛料。原產地為地中海沿岸，分佈於歐洲西部及南部，在中國各地亦有栽培。

品種｜根據葉型可以分為：①皺葉/捲葉型（curly parsley）：是一般的香芹，葉片較細，油炸時較快酥脆。②非皺葉/平葉型：義大利香芹，具強烈香芹味。

供應季節｜盛產季節為11月下旬。

選購方法

挑選新鮮香芹的方法為留意葉片鮮綠完整無受傷，外觀挺拔不萎軟。如果香芹葉片已發黃或有腐爛情形即不可食用。

儲存方法

香芹葉非常容易變黃及腐爛，所以要使用冷凍方法保存。整個香芹冷凍後便不能用為裝飾菜餚而且會失去原有脆爽。

烹調技巧

香芹的葉片大多數用作香辛調味品，亦會用作沙律配菜、水果和果菜沙律的裝飾及調香。



香芹含有芹菜素，能降血壓降血脂、預防動脈硬化。對原發性、妊娠性及更年期高血壓均有效。

香芹葉可除口臭，如吃葱蒜後後，咀嚼一點香芹葉，可消除口齒中的異味。

備註事項

- 香芹含多種氨基酸、揮發油、芹菜素等，具有保護肝臟的作用。香芹具有鎮靜作用，能讓煩躁的心情平複下來。香芹具高纖維，經腸內消化後會產生一種能抗氧化的物質。
- 香芹能配多種食材，但一經剁切後，特有香氣便會流失，所以通常是即買即用。

資料來源
互動百科：香芹（2013.7.19）
http://www.baike.com

營養資料（以100克食用部分為單位）

能量（千卡路里）N/A	蛋白質（克）3.67	脂肪（克）N/A
飽和脂肪（克）N/A	膽固醇（毫克）N/A	
碳水化合物（克）N/A	糖（克）1.22	
鈉（毫克）67.01	膳食纖維（克）4.14	水份（克）N/A

紫蘇 Perilla

別名：赤蘇、香蘇、孜珠、興帕夏噶等

Perilla frutescens (L.) Britt.

科屬：唇形科

主要來源

紫蘇是唇形科植物紫蘇的葉，具獨特芬香。使用部分為葉片、花朵和嫩芽。全中國大部份地區均有生產。

品種｜以葉顏色和形狀分類主要有：①紅紫蘇：風味比較柔和，略帶肉桂的香味。②綠紫蘇：有着甜美而強烈的香氣。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

乾紫蘇宜有光澤，顏色均勻。

儲存方法

用塑膠袋包好新鮮的紫蘇葉放在冰箱的蔬菜保鮮室，可儲藏三至四天。乾燥的紫蘇則儲藏在密封罐中可保存長達六至八個月。

烹調技巧

鮮葉的汁液可用於糕點、糖果、梅干、蜜餞中。嫩葉可生食、炒食、做湯、製醬。在日本，紅紫蘇大都拿來醃梅乾，可替梅乾增色。綠紫蘇通常會搭配壽司和生魚身上的寄生蟲。葉片也運用在湯品和沙拉上。



通常用於煮蒸蟹，可增加香氣和美味，亦可解素和去腥。用於肉類可增香及去異味。放於醬油中，亦可防腐抑菌、增加醬油醇香。

備註事項

- 紫蘇具解表散寒，行氣和胃，殺菌防腐，健胃，鎮咳去痰，利尿，淨血，鎮定作用。可用於風寒感冒，咳嗽、嘔惡，魚蟹中毒。紫蘇成份豐富，除維生素和礦物質外，還含有紫蘇醛、紫蘇醇、薄荷醇、丁香油酚、白蘇烯酮等有機化學物質。
- 紫蘇配人參能治咳逆短氣；配桑汁能治金瘡出血；配白芥子、蘿卜子能治氣喘咳嗽。紫蘇子提出的植物油有助人體消化和吸收，能降低膽回醇及防止血栓形成。溫病及氣弱表虛者忌服。

資料來源
中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）

能量（千卡路里）37	蛋白質（克）0	脂肪（克）0
飽和脂肪（克）0	膽固醇（毫克）0	
碳水化合物（克）0	糖（克）0	
鈉（毫克）0	膳食纖維（克）7.3	水份（克）86.7

迷迭香 Rosemary 別名：萬年老

Rosmarinus officinalis L.

科屬：科

主要來源

使用部分為像松針的枝葉部分。迷迭香除了被廣泛運用於菜餚烹調上，同時也是香水或化妝品的基本原料。此種植物原產於地中海沿岸，現今在歐洲大部份地方區都可找到野生迷迭香的蹤跡，目前栽培較多的國家有法國、西班牙、葡萄牙、意大利、突尼西亞、摩洛哥、南斯拉夫等國。

品種｜依其生長習性，基本上分為直立形與匍匐型。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法——

香味濃郁，色澤均勻為佳，沒有帶黃或黑點。除非是乾燥的葉片或粉末，否則應選購新鮮迷迭香，因為香氣較濃。

儲存方法——

新鮮迷迭香最好儘快使用，未用完則必需冷藏保存，放於一般雪櫃大約可以保鮮兩天至三天。乾燥的葉片或粉末放在密封瓶罐內，置於陰暗通風處，可以保持一年。

烹調技巧——

迷迭香可消除肉類腥味，可將迷迭香的嫩枝整個放在肉塊上烘烤。迷迭香和馬鈴薯也相當匹配，在煮熟的馬鈴薯或炒馬鈴薯時，淋上幾滴迷迭香奶油，香味乍然擴散開來，形成一股清香。

迷迭香有助增強記憶力與醒腦及治療暈眩等頭部或腦部的疾病。迷迭香有數種預防乙醯膽鹼分解的成分。人類的腦部神經元傳導、記憶與正常的腦部運作者必順依賴乙醯膽鹼。迷迭香的酸性物質具有抗發炎效果，有助於減輕發炎引起的氣喘、肝病與心臟病。迷迭香也是一種抗氧化劑，可以清除身體的自由基。



孕婦應盡量避免食用；患者與六歲以下兒童不宜食用。

迷迭香提煉出來的精油可供作香水、芳香精油的原料；也常做為增髮劑，防止老化；而其乾燥的枝葉常拿做來做芳香劑和除蟲劑的材料。但是，迷迭香油有毒，若用過量足以致命。據美國藥局方表示，每次只可用0.2-0.4毫升。

備註事項

- 迷迭香的英文名稱是「rosemary」，但這個名稱和英文的Rose（玫瑰）及Mary（瑪莉）並沒有關係，而是由迷迭香的拉丁名稱「rosmarinus」轉化而來，意思是指來自「dew」（ros）和「sea」（marinus），或「dew of the sea」。因為許多地方的迷迭香只需要來自海上的水氣就能存活，特別耐旱。
- 迷迭香的香氣有安定神經、強化腦部活動的效果，同時也是頭痛藥的成份。若加入浴缸中泡浴，或沖泡成花草茶，這些都是鬆弛身心、消除疲勞的祕方。

資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室（乾燥迷迭香）

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）331 ■ 蛋白質（克）4.88 ■ 脂肪（克）15.22 ■ 飽和脂肪（克）7.371 ■ 膽固醇（毫克）0 ■ 碳水化合物（克）64.06 ■ 糖（克）N/A ■ 鈉（毫克）50 ■ 膳食纖維（克）42.6 ■ 水份（克）N/A

花椒 Sichuan Peppercorn, Sichuanese Peppercorn

別名：川椒、紅椒、秦椒、蜀椒

Zanthoxylum bungeanum Maxim.

科屬：芸香科

主要來源

花椒形狀球形，椒皮外表紅褐色，晒乾後呈黑色。有龜裂紋，頂端開裂。內含種子一粒，圓形，有光澤。使用部分為乾燥成熟果皮。花椒喜生於陽光充足、溫暖肥沃處，分佈於中國中南、西南地區。

品種｜以其顆粒大小不同分種類：①大椒；②小椒。按採收季節又分為秋椒和伏椒。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法——

粒大、色紫紅、香氣濃，味麻辣而持久。對光觀察半透明，內表面淡黃色。

儲存方法——

儲於乾燥容器內，密閉，置陰涼乾燥處，不可受潮。

烹調技巧——

花椒是中國特有的香料，無論紅燒、滷味、小菜、四川泡菜、雞鴨魚羊牛等菜餚皆可用到它。花椒主要用來調味，是五香粉的重要成分之一。一般用來製作花椒粒及花椒油，也可粗磨成粉和鹽拌勻為椒鹽，沾蘸食用。通常花椒與八角是經常互相配合使用的中式滷水材料。

花椒花椒含有檸檬烯、香葉醇、異茴香醚、花椒油烯、水芹香烯、香草醇等等揮發性物質。具有獨特濃烈香氣。花椒的水提物和醚提物對血小板聚集及心肌損傷具一定的保護作用。



花椒屬熱性的香料，若過量食用，則容易消耗腸道的水分，形成便秘。孕婦若便秘，則容易因使力排便而造成腹壓增加，進而壓迫到胎兒，而導致胎動不安、早產等不良結果。

備註事項

花椒含有維生素A、維生素B群、維生素E、鈉、鈣、磷、鐵、鉀、鎂等營養素。除了味道好可作為調味料之外，它還有許多藥用功效，例如開胃、健脾、理氣、止瀉、驅除蛔蟲，治風濕、關節炎、嘔吐、腹痛、感冒、牙痛、中耳炎、水腫，對多種細菌有明顯抑制作用，能局部麻醉止痛，可促進性機能作用、抗衰老、增強內分泌腺機能等等。但更年期婦女不宜食用；婦女懷孕期間亦不宜食用；火氣大、體質燥熱的人更不宜食用。

資料來源：中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）：能量（千卡路里）316 ■ 蛋白質（克）6.7 ■ 脂肪（克）66.5 ■ 飽和脂肪（克）N/A ■ 膽固醇（毫克）N/A ■ 碳水化合物（克）31.3 ■ 糖（克）N/A ■ 鈉（毫克）47.4 ■ 膳食纖維（克）28.7 ■ 水份（克）N/A

八角 Star Anise

別名：八角茴香、大茴香、大料

Illicium verum

科屬：八角茴香科

主要來源

使用部分為木蘭科八角茴香的乾燥成熟木質果實。生於氣候溫暖、潮濕、土壤疏松的山地，野生或栽培，品種甚多。中國是八角的最主要生產國與出口國，每年出口八角乾果約二千至三千噸。生產分佈於廣西、雲南與廣東。越南為世界第二大生產國。

品種｜八角，白花八角，百山祖八角，大八角，大花八角，大嶼八角等。

供應季節｜一般由秋季至第二年春季結果。香港全年均有供應。

選購方法

以個粒大、色紅褐、油性大、香氣濃者為佳，而且注意沒有雜質、泥屑、砂土、昆蟲混雜。

儲存方法

儲於乾燥容器內，密閉，置陰涼乾燥處。

烹調技巧

八角在烹飪中應用廣泛，主要用於煮、炸、鹵、醬及燒等烹調加工中，常在製作牛肉、兔肉的菜餚中加入，可除腥膻等異味，增添芳香氣味，並可調劑口味，增進食欲；花椒與八角是經常互相配合使用的中式滷水材料。

八角揮發油的重要成分包括茴香醚(Anethole)、黃樟醚(Safrole)、茴香醛(Anisaldehyde)和茴香酮(Anisylacetone)。茴香油能刺激胃腸神經血管，促進消化液分泌，增加胃腸蠕動，有健胃、行氣的功效，有助於緩解痙攣、減輕疼痛；茴香烯能促進骨髓細胞成熟並釋放入外周血液，有明顯的升高白細胞的作用，主要是升高中性粒細胞，可用於白細胞減少症。



八角味辛、甘，香氣芬芳。聚合果呈星狀的八角形，長1-2厘米，寬3-5厘米，高少於1厘米。

蓇葖果頂端鈍或鈍尖，每個內含6毫米長的種子一顆。

八角的主要成分是茴香油、茴香烯。能夠刺激胃腸血管，排除積氣、驅風、散寒、暖胃，改善食慾不振、嘔吐、治療感冒、去痰、止咳，對傷寒桿菌、肺炎球菌、大腸桿菌、痢疾有很好的抑制作用，對風濕痛、腳氣病和肝病有一定的療效，外敷可治毒蟲咬傷。

備註事項

- 市面上販售的八角有整粒八角星狀的，有散開的，也有磨成粉末形成的。注意粉末的味道容易氧化散失，如無需要也不要一次購買過多。
- 在某些地方，大茴香指的不是八角，而是指茴芹(Pimpinella anisum)，或稱作西洋茴香、歐洲大茴香。歐洲洋茴香也具有與八角的氣味。注意同屬植物莽草(又稱野八角)的果實與八角非常相似，但有毒，應避免混淆。
- 陰虛火旺者、眼病患者、乾燥綜合症、糖尿病、更年期綜合症、活動性肺結核及胃熱便秘者均忌食。

資料來源
中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料（以100克食用部分為單位）

- 能量(千卡路里)281
- 蛋白質(克)3.8
- 脂肪(克)5.6
- 飽和脂肪(克)N/A
- 膽固醇(毫克)N/A
- 碳水化合物(克)75.4
- 糖(克)N/A
- 鈉(毫克)14.7
- 膳食纖維(克)43
- 水份(克)N/A

百里香 Thyme

別名：麝香草

Thymus vulgaris(法國窄葉百里香), Thymus citriodorus(檸檬百里香), Thymus serpyllum(野生百里香)

科屬：唇形科

主要來源

百里香是與薄荷同科屬的一種矮小耐寒的常青灌木植物。使用部分為葉片或整株(莖部連葉片)。原產於地中海沿岸，多生長在炎熱和乾燥的山坡上。目前以法國、美國和加州為主要產地。

品種｜①法國窄葉百里香(French Thyme)；②檸檬百里香(Lemon Thyme)；③野生百里香(Wild Thyme)。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

新鮮的百里香應是鮮綠中略帶灰色的，好的百里香不應帶黃或有黑點，而且用手輕撫植株會飄散出淡淡香味的才算是好的百里香。除非是儲存原因，否則應選購新鮮百里香使用，因為香氣較濃。

儲存方法

以略濕的紙巾將新鮮的百里香葉片包裹好後放進冰箱裡，可以存放約一個星期。而乾燥的百里香則應放在密封的容器裡而且可擺放多過一個冬天，味道亦不會消散。

烹調技巧

烹調多選用葉片和嫩枝，花朵則可以當作盤面的裝飾。其香味經長時間烹煮也不會被破壞，只要份量適當，不但不會蓋過其他香草的味道，反而會相輔相成。

百里香葉片很小，但味道非常芬芳，有胡椒的香味，嚐起來辣辣的，有丁香和薄荷的味道，具有清潔口腔，使口氣清新的效用。



若將百里香和鼠尾草切成碎末狀，加上大蒜、檸檬汁及橄欖油混合調勻就可製成香料油。

含有的「百里酚」能夠殺菌防腐、幫助消化、鎮咳驅風、抑制支管發炎。而飲用百里香茶則有止咳、去痰的作用。

備註事項

- 百里香的精油是有毒的，絕對不可內服。孕婦不可使用百里香香精油按摩及將其加入洗澡水中，也不適宜喝百里香茶。
- 用剩的百里香可連枝幹一起浸到橄欖油或醋，經過一段時間，香味會慢慢出來，可長期保存。

資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料（以100克食用部分為單位）

- 能量(千卡路里)*276*
- 蛋白質(克)*9.1*
- 脂肪(克)*7.43*
- 飽和脂肪(克)*2.7*
- 碳水化合物(克)*63.94*
- 糖(克)*1.7*
- 鈉(毫克)*55*
- 膳食纖維(克)*37*
- 水份(克)*7.79*

雲呢拿香草 Vanilla

別名：雲呢拿

Vanilla planifolia

科屬：蘭科

主要來源

香莢蘭的香味源自其豆莢(香莢蘭豆)裡名為香草精Vanilin的化合物。現今最大出產國是馬達加斯加，其出口佔世界產量的四分之三。

品種｜①波本香草；②墨西哥香草；③大溪地香草；④印尼香草。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

好的香草豆莢看起來應該是深褐色或是黑色，形狀狹長，有皺皺的、柔軟的、濕潤似蠟質的觸感，柔軟且香色四溢。好的香草豆莢應該是飽滿的及及含豐富的香草籽，因為香草籽比香草比更香。購買香草精時，要先看看瓶身上是否標有「天然香草萃取物」(natural vanilla extract) 的字眼。一般來說，瓶子上還會附有成分表，酒精含量通常為35%。人工的香草精通常沒有或只有少量酒精。

烹調技巧

將整根完整的香草豆莢浸在糖漿或鮮奶油中，可薰香這些材料。只要撈出來沖洗和弄乾，香草豆莢也可重複使用。用香草調味的甜點中會有細小的黑點是香草籽。而將香草豆莢浸在酒精內浸軟，就可做出香草精。

最優質的香草亦來自馬達加斯加，稱之為 Masdagascar Bourbon Vanilla。



將香草豆莢放進密封罐內，避免光線直射，就可以保存六個月以上。

備註事項

- 1841年之前，墨西哥是世界上唯一的香草種植地，因為香草需要一種特定的蜜蜂Melipona來授粉。1841年，馬達加斯加一位12歲的奴隸發明了人工為香草授粉的方法。現在，馬達加斯加已經是世界最大的香草出產國。
- 新鮮的香草豆莢無論是聞起來或嚐起來，都沒有任何特殊的香味。真正使用的為經過發酵的豆莢：是需要殺青、發酵、烘乾、陳化等加工過程，發酵後和長達數月的儲存，香草才會形成和發展出濃郁的香氣。香草豆的香氣帶有一點甘草或是煙草味，和細緻甘甜的果香或奶油香。

資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料(以100克食用部分為單位)

- 能量(千卡路里)288
- 蛋白質(克)0.06
- 脂肪(克)0.06
- 飽和脂肪(克)0.01
- 膽固醇(毫克)0
- 碳水化合物(克)12.65
- 糖(克)12.65
- 鈉(毫克)9
- 膳食纖維(克)0
- 水份(克)N/A

山葵 Wasabi

別名：山蒟菜、哇沙米、澤山葵

wasabia japonica

科屬：十字花科

主要來源

山葵吃起來有一種強烈的辛辣味道以及清新舒暢的餘味。原產地為日本，主要生長在寒冷的高山溪流，二十世紀初引進台灣，目前以阿里山為主要產地，近年加州和紐西蘭也開始有人工栽培的山葵。

品種｜山葵有許多品種，包括旱地山葵、綠山葵、靜岡綠種、高井種、三寶種、達爾摩種、島根3號、達磨、真妻等。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

一般在市面上售賣的山葵通常都是加工過、條狀包裝的山葵醬和罐裝的山葵粉，以色正無雜質者為佳品。

儲存方法

用塑膠袋將新鮮的山葵包好放進冰箱裡，可以保存約一星期。一般的山葵粉末罐頭的保存期限大概是幾個月。

烹調技巧

山葵不耐熱，經過烹煮後會失去原有的味道，所以山葵通常用於冷盤料理。山葵根部磨成泥狀再使用，多加於生魚片、壽司、茶泡飯中，或作白肉類魚及鹽漬烤肉等食物的沾醬。葉可製成沙律，葉和莖則可用於涼拌菜、鍋燒、炒肉和燉煮料理等食物的調味。

可與生抽一起使用，充當生魚片和壽司的調料，亦可用作泡菜、腌漬生肉或拌沙律時的調味品。在青芥末中添加些糖或食醋，能緩衝辣味，使其風味更佳。

根部的辛辣成分可增進食慾、幫助消化，亦可協助腸內維生素C的安定，同時亦具有防腐、殺菌，健胃外，還可促進發汗和止痛。



山葵含有不飽和的有機硫化物成分「丙烯芥子油」，即丙烯異硫氰酸脂(Allyl isothiocyanate)，經研究發現具有抑制腫瘤與清除不穩定自由基的功效。

山葵中的異硫氰酸鹽(isorbiocyanates)成分，具有預防蛀牙、癌症、防止血液凝塊與改善氣喘等效果。

備註事項

- 雖然山葵與日本芥末的風味十分相似，都有辛辣嗆鼻的口感，但兩者並不一樣。而一些市面上有售的已包裝的山葵醬是用辣根並非用山葵製成，因為辣根比山葵便宜。廉價餐廳供應的山葵其實只是普通辣根(horseradish) 乾粉染上綠色後加水調製而成。
- 胃炎、消化性潰瘍、結膜炎、消化系統疾病者、濕熱體質或陰虛體質者、患花粉症者以及孕婦都忌食生葵。同時一次不要食用太多，以免傷胃。
- 坊間傳聞山葵與莧菜相剋。

資料來源：澳洲新西蘭食品標準管理局

營養資料(以100克食用部分為單位)

- 能量(千卡路里)84
- 蛋白質(克)5.8
- 脂肪(克)3.1
- 飽和脂肪(克)0.1
- 碳水化合物(克)6.2
- 糖(克)3.6
- 鈉(毫克)1420
- 膳食纖維(克)4.1
- 水份(克)N/A

胡椒 Pepper

別名：白胡椒、紅胡椒、綠胡椒，

Piper nigrum

科屬 胡椒科

主要來源

胡椒的果實與種子通過不同的加工方法，便可以得到黑胡椒、白胡椒、綠胡椒與紅胡椒，都是來自同一樣的植物。產自印度的馬拉巴爾海岸，而現今的主要生產國包括印度、印尼、巴西、馬來西亞及越南。中國的海南和廣西皆有生產。

品種｜胡椒的品種很多，比較出名的有印度馬拉巴爾海岸胡椒、印尼胡椒、馬來西亞沙勞越胡椒、巴西胡椒、越南胡椒等。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

黑胡椒以外表烏黑，粒大均勻，體重結實，味道香而乾燥為佳；白胡椒則以外表白、粒大均勻，無麻黃色，味香而乾燥為佳。最好購買整粒的胡椒果實，等到需要時再用胡椒研磨器研磨成粉，或用研缽敲碎亦可。

儲存方法

將胡椒粒放入密封罐，可以保存一年之久。如果保存期間受光，辛辣味便會流失。

烹調技巧

黑胡椒使用時，可整顆加到原汁湯料、醃菜或醋漬魚裡調味，也可將肉塊穿洞，放入胡椒和大蒜，再串成一串燒烤或炊蒸，或用碾磨器將胡椒加到牛排上。而白胡椒也可用碾磨器磨碎，多加在完成了的料理中。



黑胡椒是把未成熟的青胡椒發酵曬乾而成的；黑胡椒有種細緻的辛辣水果香與溫暖的木質香，還帶淡淡的檸檬味；嚐起來則辛辣刺激，入口後餘味依然強烈。



把整粒胡椒籽磨碎能讓芳香物質釋出、揮發，但研磨後只要放上一個月，香氣便會流失大半。

白胡椒則是先經浸泡再去皮和烘乾的成熟胡椒。白胡椒的香氣沒黑胡椒那麼強，聞起來帶點麝香味，不過它比黑胡椒還要辣，入口後有種甘甜的餘味。有時候白胡椒也會原粒入饌。

備註事項

- 胡椒在拉丁語稱「piper」、德語為「pfeffer」、法語是「poivre」、荷蘭語是「peper」。胡椒用量過多或長期較大量使用會刺激胃黏膜，令其充血，故要小心。
- 受寒風或受雨水淋濕之人，心腹冷痛、泄瀉冷痢、食慾不振、胃寒反胃、嘔吐清水、慢性胃炎、胃內停水者均宜食用胡椒。乾燥綜合症、糖尿病、咳嗽、吐血者、痔瘡、高血壓患者則忌食胡椒，孕婦要慎食，濕熱實火以及陰虛有火者禁食。

資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室（黑胡椒）

營養資料
（以100克食用部分為單位）

能量（千卡路里）255 ■蛋白質（克）10.95 ■脂肪（克）3.26 ■飽和脂肪（克）0.98 ■膽固醇（毫克）0 ■碳水化合物（克）64.81 ■糖（克）0.64 ■鈉（毫克）44 ■膳食纖維（克）26.5 ■水份（克）N/A

薑黃 Turmeric

別名：黃薑、金鼎香、鬱金、印度番紅花

Curcuma longa

科屬 薑科

主要來源

薑科植物薑黃的地下塊莖；原產地在南亞，印度是主要的薑黃生產國。

品種｜薑黃分三個品種：片薑黃；條薑黃；子薑黃。以顏色區分，又可分為：白薑黃；青薑黃；黃薑黃（大紅薑黃，是用作咖喱以及保健食品的薑黃）。以根莖形狀分類，有：圓形薑黃，是薑黃的主根莖；長形薑黃，是側生根莖。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

新鮮的薑黃應該質地結實緊緻、肉質隆起豐滿。選購薑黃粉時，以色澤愈深黃、味道柔和芳香者為最佳。

儲存方法

新鮮的薑黃應放在涼爽乾燥的地方或放在冰箱的蔬果保鮮室，最多可以保存兩個星期。而薑黃粉一般含水量較低，不易腐壞，購買後放在密封鐵罐內，儲存在乾燥陰涼的地方，可保存最少一年。

烹調技巧

薑黃的使用方式有三：切片、切碎及刨成粉末，可用於醬汁、沙律、肉類、海鮮食物等，亦是印度咖喱、甜醬、芥末的配料。薑黃具有一種獨特的泥味，若想消除這種氣味，可先用油加熱或與咖喱粉混合拌炒。

由於薑黃是安全性植物染料，所以自古亦直接用於食物中，作為一種天然色素。

中醫主要用薑黃素治療風濕、肌肉關節酸痛、跌打損傷疼痛、月經疼痛、和腹部有腫塊者。



薑黃與胡椒同用時可增強胡椒香氣。



薑黃燥熱，進食薑黃會令火氣大、容易口乾舌燥、身體發熱和便秘，故血虛滯血瘀者忌服；尿黃的人要小心服用；薑黃又有刺激、興奮子宮的作用，懷孕婦女最好避免（大量）食用。

薑黃素亦是天然色素，廣泛作為食品的着色劑。

備註事項

- 中醫稱薑黃味辛、苦，性溫，歸肝、脾經。薑黃塊根有行氣解鬱、破瘀、利膽退黃、通經等功效。能增加膽汁分泌，促使膽囊收縮，並有鎮痛作用。根莖可用於治療血瘀經閉、胸腹腫塊、腹痛、跌打損傷等症。
- 薑黃中的薑黃素可抑制腫瘤細胞增長，也具抗氧化功用。薑黃素及揮發油對金黃葡萄球菌有抗菌作用。薑黃素並可加速皮膚傷口癒合，減少疤痕形成。
- 中藥材利用薑科薑黃屬（Curcuma）的植物，有薑黃、鬱金及莪述三種，食用則多以薑黃為主，鬱金為輔，但莪述則只會藥用。

資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室（薑黃粉）

營養資料
（以100克食用部分為單位）

能量（千卡路里）354 ■蛋白質（克）7.83 ■脂肪（克）9.88 ■飽和脂肪（克）3.12 ■碳水化合物（克）64.93 ■糖（克）3.21 ■鈉（毫克）38 ■膳食纖維（克）21.1 ■水份（克）11.4

英式芥末 English mustard

Brassica junce 褐芥末, Brassica hirt 白芥末/黃芥末

主要來源
英式芥末使用部分為種籽，通常以芥末醬的形式出現。它的材料包括有顆粒細緻的褐芥末粉和白芥末粉、米粉或麵粉、以及其他辛香料，呈淡黃色，嚐起來非常火辣，辛辣而帶酸的滋味。英式芥末中所用的白芥末原產自歐洲南部以及亞洲西部等地，而褐芥末則原產於印度。

品種｜主要是歐洲白芥末和印度褐芥末。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法——
芥末粉以粉末幼細，色澤淡黃為優。芥末醬則以個別公司的標準和規格為基礎。

儲存方法——
芥末不會受到霉菌影響，不過長期儲存會令味道流失。英式芥末粉較芥末醬耐放。芥末醬在開啟後可冷藏約3個月；而芥末粉則可放約18個月。芥末在沒有冷藏的情況下儲放味道會開始變苦。

烹調技巧——
適合用作烤肉和燉牛尾的佐料。芥末也是常見的熱狗醬料。



備註事項
- 芥末、山葵和辣根是三樣不同的植物，比較容易混淆。芥末粉跟辣根粉更是相似，容易互相替代。
- 芥末粉也是其他醬料如蛋黃醬和燒烤醬的原料。在廣東燒味中，燒肉或燒腩仔會配上英式芥末作輔助醬料。
- 芥末有助預防高血脂、高血壓、心臟病，以及減少血液黏稠度。但有胃炎或消化道潰瘍患者忌食；芥末能催淚，所以眼睛發炎者忌食；喉嚨發炎者也忌食。

資料來源
Colman's English Mustard

營養資料（以100克食用部分為單位）
■能量(千卡路里)160 ■蛋白質(克)8.2 ■脂肪(克)5.6
■飽和脂肪(克)0.3 ■碳水化合物(克)8.7 ■糖(克)9.5
■鈉(毫克)3380 ■膳食纖維(克)2.1 ■水份(克)N/A

第戎芥末 Dijon mustard 別名：法式芥末、地藏芥末

Brassica juncea 褐芥末, Brassica nigra 黑芥末

主要來源
第戎芥末使用部分為褐芥末的種籽；第戎芥末這個名字現在代表着一種製造芥末醬的方式，而不再專指第戎市所產的芥末醬。這種芥末醬是用去殼及磨碎的褐芥末籽再加入未熟成的葡萄汁所製成，顏色很淡，比英式芥末清淡，比波爾多芥末醬白一些，質地光滑，嚐起來很清新。所用到的褐芥末原產於印度。

品種｜是印度褐芥末單一品種。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法——
第戎芥末以個別公司的標準和規格為基礎。

儲存方法——
第戎芥末不會受到霉菌影響，不過長期儲存會令味道流失，應放於密封容器中。第戎芥末在沒有冷藏的情況下儲放味道會開始變苦。

烹調技巧——
它的辣味比較強，應該用於需要加強味道的食物上，比如漢堡、牛排、以及牛肉等食物。第戎芥末可以淋在沙拉上或作醬料食用，也可加於調味醬裡，比如第戎醬、俄羅斯醬等。



備註事項
第戎芥末醬是是四種傳統法國芥末醬之一。常用於沙拉、油醋醬、美奶滋等，常食有助預防高血脂、高血壓、心臟病，以及減少血液黏稠度。但有胃炎或消化道潰瘍患者忌食；芥末粉能催淚，所以眼睛發炎者忌食；喉嚨發炎者也忌食。

資料來源
Colman's Dijon Mustard

營養資料（以100克食用部分為單位）
■能量(千卡路里)82 ■蛋白質(克)6 ■脂肪(克)5
■飽和脂肪(克)N/A ■膽固醇(毫克)N/A
■碳水化合物(克)2 ■糖(克)0
■鈉(毫克)N/A ■膳食纖維(克)2 ■水份(克)N/A

咖喱 Curry

別名：印度咖喱、日本咖喱、泰國咖喱、馬拉咖喱、白咖喱、紅咖喱、青咖喱和黃咖喱

主要來源

咖喱源於印度東南部的馬德拉斯市（Madras），在十八世紀時當地的廚師替英國殖民家庭工作時才將印度料理傳給外來者。現在主要的咖喱種類發展為印度、日本、泰國以及馬拉咖喱等。我們熟知的咖喱則普遍以新鮮或乾燥香料配合並用油炒香，再加入洋蔥泥、大蒜、薑一起熬煮，當中香料並沒有一定限制，大多有辣椒，小茴香，香菜及薑黃等。

品種｜印度、日本、泰國、馬來西亞、台灣、中國、香港、澳門咖喱等。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法——

咖喱粉、咖喱醬、咖喱磚等並沒有標準和規格。消費者可以因應食用者和市場的需要而向供應商提出適合自己使用的配方。

烹調技巧——

咖喱多用於烹調中來提辣提香，去腥味，可用於烹調牛羊肉、雞、鴨、螃蟹、土豆、菜花和湯羹等。

儲存方法——

咖喱應密封保存，以免香氣揮發散失。



備註事項

- 很多咖喱會加入花生粉以提高其香味和口感，但在標籤及原材料上往往沒有清楚列出，因為對花生敏感人士要特別留意。
- 咖喱、叻沙、沙嗲、沙茶都是混合型的香料，有着不一樣的配方，各有特色和風格。
- 胃炎、潰瘍病患者應少食，患病服藥期間不宜食用。

資料來源
澳洲新西蘭食品標準管理局（NUTTAB2006）

營養資料（以100克食用部分為單位）（咖哩粉）

- 能量（千卡路里）350
- 蛋白質（克）12.7
- 脂肪（克）13.8
- 飽和脂肪（克）N/A
- 膽固醇（毫克）0
- 碳水化合物（克）30.9
- 糖（克）10.2
- 鈉（毫克）52
- 膳食纖維（克）27.2
- 水份（克）N/A

咖喱是音譯，源於泰米爾文，意思就是調料；在英國統治印度時期將各式由香辛料所組成的料理統稱咖喱（curry），所以咖喱並不是一種醬料，而是綜合各種香料的簡稱。通常是以薑黃為主料、另加多種香辛料配製而成的複合調味料。其味辛辣帶甜，具有特別的香氣，是中西餐常用的調味料。

咖喱首先在南亞和東南亞等地傳播，到17世紀，歐洲殖民者來到亞洲時把這些香料帶到歐洲，繼而傳播到世界各處。咖喱在世界各地結合不同飲食文化而演變出各種不同風格和吃法。

印度咖喱其實就是所有咖喱的基礎，並延伸發展出其他品種或國家特色的咖喱。咖喱的本質強調的是個人風格與創造性。沒有固定食譜。亦正因為沒有食譜，令咖喱即使在同一區域內，味道、外觀都有着顯著的不同。

① **印度**：在印度並不是每一種香料都必須磨成粉的，只有masala是事先烘烤、磨粉備用的，其他的香料都是視材料而定，有的是整顆、整片的放入鍋中讓油將香料的味道轉移到油中，便撈起丟棄不用，而masala則是要起鍋之前才灑到鍋中煮一下便起鍋了。印度咖喱多數配蔬菜、魚類等食用。而北印度人和巴基斯坦人的菜餚包含了酸奶（yogurt）以及印度酥油（ghee）確實叫做咖喱（curry or khadi）。

② **日本**：日本咖喱一般不太辣，因為加入了濃縮果泥，所以甜味較重。日本人把英國人從傳入的印度咖喱改良成為歐風咖喱，稠化物為法國菜常用的奶油炒麵糊（roux），麵糊則改成了芡粉，洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯。咖喱除了可以伴飯吃外，還可以作為拉麵和烏龍麵等湯麵類食物的湯底。

③ **泰國**：泰國咖喱沒有一種固定的配方，會隨着各地域、個人口味而有自己的獨家秘方，當中包括紅咖喱、青咖喱和黃咖喱。紅咖喱適合用於牛肉、野味、鴨肉和豬肉；而青咖喱是一般人所能做出最辣的一種醬料，可以藉減少辣椒的量和去籽的方式降低它的辣度，適合用於魚貝海鮮、雞肉和蔬菜。

④ **馬來西亞**：馬拉咖喱的辛香料配方基本上受印度移民所影響；而這種咖喱多半會選用椰奶燉煮，一般會加入芭蕉葉、椰絲及椰漿，有時會放入一些香茅和大蒜。

⑤ **台灣**：使用大量薑黃，色澤大多為鮮豔黃色，帶有淡淡的小茴香氣味。

⑥ **中國**：在中國，本身並沒有咖喱。基本上都是來源於馬來西亞和新加坡等地，咖喱大多以粉狀或醬狀出售。

⑦ **香港**：香港配合了港式茶餐廳的發展和香港人國際化口味而形成了港式咖喱。

⑧ **澳門**：澳門用上本土概念，發展出具自我特色但在葡萄牙沒有的葡汁。

沙茶 Satay

別名：福建沙茶醬、潮州沙茶醬

主要來源

沙茶醬是潮汕、閩南地區烹調常用的一種混合型調味品，屬辛辣型複合調味醬料，色澤淡褐，呈糊醬狀。原是印度尼西亞爪哇的一種風味食品。沙茶醬經早年移民南洋的華僑帶回潮汕、閩南地區後，已成為極之普遍的調味品，色澤淡褐，呈糊醬狀，具有大蒜、洋葱、花生米等特殊的複合香味、蝦米和生抽的複合鮮鹹味，以及輕微的甜、辣味。

品種｜福建沙茶醬、潮州沙茶醬、進口沙茶醬(是盛行於印度和馬來西亞等東南亞地區的一種沙茶醬，它色澤桔黃，質地細膩，如膏脂，相當辛辣香咸，富有開胃消食之功效，調味特色突出)。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法——

沙茶醬沒有標準和規格。消費者可因應食用者和市場的需要而向供應商提出適合自己使用的配方。要避免選購陣舊油溢的貨品。

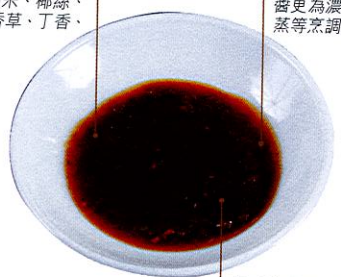
儲存方法——

沙茶醬應密封保存，以免香氣揮發散失。

烹調技巧——

用醬時，需先加以攪拌，再連油帶醬一塊兒取用，用來炒肉類、青蔬都好。烤肉時作為醃料或直接塗抹在烤物上，風味尤佳。作湯、沙茶火鍋，或直接當作蘸料皆適宜。

沙茶醬當中的材料大致包括花生仁、芝麻仁、白砂糖、白芝麻、魚露、蝦米、椰絲、大蒜、葱、芥末、辣椒、黃薑、香草、丁香、陳皮、胡椒粉等。



潮州沙茶醬：香味較福建沙茶醬更為濃郁，可做炒、焗、燜、蒸等烹調方法製作的很多菜式。

福建沙茶醬：香味濃郁，用以烹製爆炒溜蒸等海鮮菜品，口味鮮醇，因其特有的海鮮自然香味而深受港澳台食客的歡迎。

備註事項

- 很多沙茶醬會加入花生粉以提高其香味和口感，但在標籤及原材料上往往沒有清楚列出，因為對花生敏感人士要特別留意。另外，魚露會含有魚蛋白質成分、蝦米含有海產成分，兩者都會引起個別人士食物敏感。
- 香港人一般稱印尼或馬來西亞的沙茶醬為沙爹醬，沙茶則專指傳入中國後的的沙茶醬。

資料來源
澳洲新西蘭食品標準管理局
(沙嗲醬-亞洲)

營養資料
(以100克食用部分為單位)

- 能量(千卡路里)340
- 蛋白質(克)4.9
- 脂肪(克)23.8
- 飽和脂肪(克)7.4
- 膽固醇(毫克)44
- 碳水化合物(克)25.8
- 糖(克)15.3
- 鈉(毫克)660
- 膳食纖維(克)3.1
- 水份(克)N/A

沙嗲 Satay, Sate

主要來源

東南亞的沙嗲醬是含有花生的醬汁，是廣泛用的複合調味醬料。主要用於印尼、馬來西亞、泰國、荷蘭和非洲的美食的調味品。「沙嗲」一詞亦經常指與其他菜組合時，使用含有花生的沙嗲醬調味品。沙嗲醬相信是來源於馬來西亞，但自從花生在16世紀由葡萄牙和西班牙客商由墨西哥帶到印尼來，在印尼美食中便發展出包含花生的沙嗲醬。許多印尼招牌菜，如沙嗲串，加多加多，karedok，ketoprak和pecel的主要特點之一是使用包含花生的沙嗲醬。

品種｜印尼沙嗲醬、泰國沙嗲醬、新加坡花生沙嗲醬、越南花生沙嗲醬等等。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法——

沙嗲醬並沒有標準和規格。大家可以因應食用者和市場的需要而向供應商提出適合自己使用的配方。儘可能避免選購陣舊油溢的貨品。

儲存方法——

沙嗲醬應密封保存，以免香氣揮發散失。

烹調技巧——

沙嗲醬十分合適加入切片或切塊的肉類或豆腐。



沙嗲醬的主要成分包含研磨烤花生粉(可以用幼滑及粗粒花生醬替代)，也有椰奶、薑黃、醬油、南姜、蒜、香料(如胡荽子、小茴香等)。其他可能的成分，包括辣椒、糖、牛奶、炒洋葱和香茅。沙嗲醬色澤以薑黃為主的橘黃色，質地細膩，如膏脂，辛辣味突出，鹹味濃，略帶甜味。

備註事項

大多數沙嗲醬會加入花生粉以提高其香味和口感，但在標籤及原材料上往往沒有清楚列出，因此對花生敏感人士要特別留意。

資料來源
澳洲新西蘭食品標準管理局
(沙嗲醬-亞洲)

營養資料
(以100克食用部分為單位)

- 能量(千卡路里)340
- 蛋白質(克)4.9
- 脂肪(克)23.8
- 飽和脂肪(克)7.4
- 膽固醇(毫克)44
- 碳水化合物(克)25.8
- 糖(克)15.3
- 鈉(毫克)660
- 膳食纖維(克)3.1
- 水份(克)N/A

紅花 Saffron

別名：番紅花、西紅花、藏紅花

Crocus sativus L.

科屬：鳶尾科

主要來源

當作香辛料使用的紅花，乃指是紅花的花蕊經乾燥而成的細絲。現主要種植於西班牙、法國、西西里島、意大利亞平寧山脈以及伊朗和喀什米爾。

珍貴價值｜是全世界最貴的香料，1磅番紅花即來自75,000朵花。因為每一朵紫色的番紅花只有三個柱頭，而柱頭的取得必須在日出前以人工完成採摘，以避免花朵枯萎而失去採收價值，採收後必須在乾燥脫水後才能分級出售。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

以形長條、絲狀、色紫紅、滋潤而有光澤、黃色花柱少、味辛涼者為佳。

儲存方法

儲於乾燥容器內，密閉，置陰涼乾燥處，避光保存。

烹調技巧

最常製作西班牙海鮮飯。大多數需要用到紅花的料理都不是直接將紅花加到菜餚中，而是使用浸泡過紅花的液體。如果烹飪一開始就加入這種液體，染出來的食物顏色會比較明顯。



原產於地中海地區，後經印度傳入西藏，明清期間以為是西藏所產，故有稱為藏紅花。

備註事項

- 番紅花具有鎮靜、鎮痛、活血去瘀等功效。但因同時由於有通經、墮胎，促進子宮收縮的作用，所以孕婦不宜使用。古波斯人和埃及人，也會用番紅花來壯陽、解毒、幫助消化，以及治療痢疾和麻疹。
- 番紅花(藏紅花)價昂，市場上另有偽品稱「草紅花」，是菊科一年生草本植物，形與番紅花相似。在河南、河北、四川、浙江等省均有種植。其味辛性溫，有活血通經功效。與藏紅花是不一樣的物品。若取番紅花放在玻璃片上，滴上一滴碘酒，真品不變色，偽品變成其他顏色。

資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料（以100克食用部分為單位）

- 能量(千卡路里)310
- 蛋白質(克)11.43
- 脂肪(克)5.85
- 飽和脂肪(克)1.586
- 膽固醇(毫克)0
- 碳水化合物(克)65.37
- 糖(克)N/A
- 鈉(毫克)148
- 膳食纖維(克)3.87
- 水份(克)11.9

荷葉 Lotus Leaf

別名：蓮葉、藕葉

Nelumbo nucifera Gaertn.

科屬：蓮科

主要來源

荷葉源於蓮科蓮屬多年生草本挺水植物蓮花(荷花)的葉。荷花一般分佈在中亞，西亞、北美，印度、中國、日本等亞熱帶和溫帶地區。原產於中國，是歷代詩文引述最多的水生植物，在中國栽培甚廣。南起海南島，北至黑龍江，東臨上海及臺灣，西至天山北麓，除西藏自治區和青海省外，全國大部分地區都有分佈。

品種｜荷花栽培品種很多，依用途不同可分為藕蓮、子蓮和花蓮三大系統。根據《中國荷花品種圖志》的分類標準共分為3系、5群、23類及28組。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

以葉大、完整、清潔、色綠者為佳。如果荷葉片已發黑或有腐爛情形即不可使用。

儲存方法

儲乾燥容器內，置通風乾燥處。

烹飪技巧

大的蓮葉可用於包裝食物。在烹飪上主要用作包裹的原料。取其清香，增味解膩。常用作包飯或包菜餚。



備註事項

荷葉含多種生物鹼、苷類、維生素C、多種有機酸、鞣質等。中醫稱荷葉特性為清暑利濕、升陽發散、祛瘀止血，適用於暑熱煩渴，暑濕泄瀉，脾虛泄瀉，便血崩漏。但胃酸過多、消化性潰瘍、胃腸功能弱和齲齒者，及服用滋補藥品期間忌用。

麻子 Hemp seed

別名：麻子仁、火麻仁、大麻仁、黃麻仁

Fructus cannabis

科屬：桑科

主要來源

桑科植物大麻(cannabis sativa L.)的果實。此植物產於東北、華北、華東、中南等地。

植物介紹｜它能潤燥滑腸通便。用於血虛、津虧腸燥便秘。能治療水腫、腳氣、熱淋、皮膚風痹、月經不調、瘡癬、丹毒。

供應季節｜香港全年均有供應。

選購方法

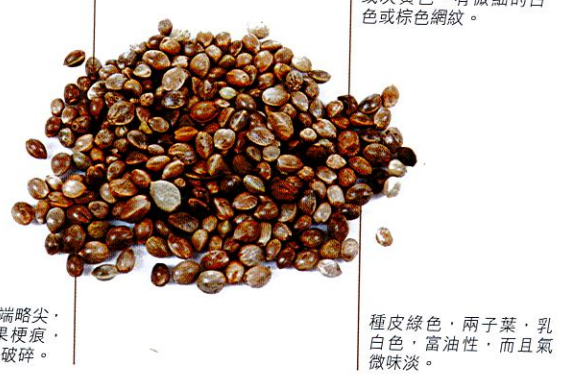
以顆粒飽滿，種仁色乳白者為佳。

儲存方法

麻子應放置在陰涼乾燥處，要防熱和防蛀。

烹調技巧

烹調前要將麻子的雜質及果皮除去，烹調多用炒法，炒至微黃色、有香氣。



備註事項

- 誤食一定數量的已炒熟麻子可發生中毒，大多在食麻子後1至2小時內發病，最長12小時，中毒程度與進食量的多少成正比。臨床症狀表現為惡心、嘔吐、腹瀉、四肢發麻、煩躁不安、精神錯亂、手舞足蹈、脈搏增速、瞳孔散大、昏睡以致昏迷。
- 火麻仁涼茶雖屬低糖類，但熱量較高，肥胖者每次只宜飲一小杯火麻仁。脾腎不足之便溏、陽痿、遺精、帶下者應慎服。

索引

一至三畫

丁子香 *128*
丁香 *128*
九層塔 *122*
八角 *140*
八角茴香 *140*
刀削麵 *108*
三角麥 *87*
三奈 *73*
千金菜 *65*
土玉米 *91*
土瓜 *63*
土豆 *55*
土茴香 *131*
土麝香 *73*
大力子 *64*
大米 *98*
大豆 *19*
大料 *140*
大根 *60*
大茴香 *140*
大麥 *86*
大麻仁 *31,154*
大黃 *57*
大葱 *75*
大蒜 *78,132*
大頭菜 *71*
大薯 *83*
子薑 *72*
小小米 *89*
小米 *100*
小紅豆 *14*
小茴香 *131*
小麥 *92*
小麥胚芽 *93*
山杏 *35*
山芋 *54, 82*
山奈 *73*
山板栗 *43*
山蒲菜 *143*
山葵 *143*
山葵蘿蔔 *61*
山薯 *82*
山藥 *82*
山欖 *28*
川椒 *139*

四至六畫

介壽果 *41*
元米 *95*
元麥 *86*
公丁香 *128*
公孫樹果 *27*
六月鮮 *22*
升陽菜 *135*
天葵子 *32*
尺八豇 *16*
巴旦木 *36*
巴旦杏仁 *34*
巴西果仁 *46*
手拉麵 *105*
日本咖喱 *148*
月季葉 *123*
月桂葉 *123*
木稷 *90*
毛芋 *67*
毛豆 *19*
毛薯 *83*
水之丹 *29*
水果蘿蔔 *59*
水粟子 *51*
水菱 *51*
火參 *57*
火麻仁 *31, 154*
牛角椒 *125*
牛菜 *64*
北杏 *35*
北杏仁 *35*
四季豆 *22*
四季葱 *76*
必思答 *42*
玄米 *94*
玉米 *100*
玉谷 *100*
玉桂 *126*
玉葱 *77*
瓜子仁 *32*
甘豆 *21*
甘草 *134*
甘筍 *58*
甘葛 *62*
甘薯 *53*
生筍 *65*

生薑 72
甩麵 105
田薯 83
白瓜子 33
白目豆 21
白豆蔻 124
白咖喱 148
白果 27
白芸豆 21
白扁豆 24
白胡椒 144
白高粱 90
白筍 65
白鳳豆 21
白薯 54
白蘿蔔 60
白欖 28
禾 100
伊府麵 107
伊麵 107
印地安麥 89
印度咖喱 148
印度番紅花 145
合桃 40
向日葵子 32
地瓜 53, 54, 63
地豆 37, 55
地果 69
地栗 68
地藏芥末 147
安息茴香 130
尖栗 43
江米 95
灰米 89
百合 81
百合蒜 81
百里香 141
竹 69
竹芽 69
竹筍 69
米豆簽 119
米赤豆 17
米粉 109
米線 110
米篩目 114
老鼠粄 114
老鼠粉 114
老蔻 124
老薑 72
肉豆 24
肉桂 126
肉蔻 124
西洋山嵛菜 61
西洋山葵 61
西紅花 152

七至八畫

佛豆 26
孜珠 137
孜然 130
孜然芹 130
扯麵 105
杏實 36
杜姥草 88
沙角 51
沙河粉 112
沙茶 150
沙嗲 151
沙葛 63
沙薑 73
良薑 74
芋 67
芋仔 67
芋仔番薯 53
芋艿 67
芋頭 67
角豆 18
角茴香 131
谷子 100
豆角 16
豆蔻 124
豆薯 63
豆簽 119
赤小豆 17
赤豆 14, 17
赤蘇 137
京杏 34
京葱 75
刺蓼 131
咖喱 148
官綠 15
忠果 28
抻麵 105
拉腸 111
拉腸粉 111
拉麵 105
東洋參 64
松子仁 39
板栗 38
枝仔豆 20
河粉 112
油麻 30
沿籬豆 24
法式芥末 147
秈糯 96
肥仔米 98
芝麻 30
芥蘭頭 71
芫荽 129
花生 37
花麥 87
花椒 139
芽菇 52
金不換 122
金筍 58
金鼎香 145
長山核桃 45
長生米 97
長生果 37
長豆 18
長豇豆 16
長壽果 40, 45
長糯米 96
阿月渾子 42
青小豆 15
青豆 15
青豆 25
青咖喱 148
青果 28
青葱 76
青蒜 79
青蘿蔔 59

九至十畫

便牽牛 64
削麵 108
南瓜子 33
南瓜仁 33
南杏 34
南薑 74
哇沙米 143
奎麥 89
扁豆 24
扁桃 36
枯茗 130
架豆角 22
洋芋 55
洋芫荽 136
洋葱 77
活米 102
炮薑 72
珍珠米 99
眉豆 18
紅曲米 103
紅米 103
紅血米 103
紅豆 14
紅咖喱 148
紅花 152
紅胡椒 144
紅茗 54
紅椒 139
紅菜頭 56, 58
紅菱 51
紅飯豆 17
紅腰豆 23
紅酵母米 103
紅薯 54
紅蘿蔔 58
美人腿 70
美國大杏仁 36
美國巴旦木果仁 36
胚芽 93
胚芽米 102
胡豆 26
胡桃 40
胡荽 129
胡麻 30
胡椒 144
胡榛子 42
胡葱 77
胡蘿蔔 58
苡仁 91
苦杏仁 35
英式芥末 146
風茅 127

香米 101
香芹 136
香茅 127
香茅草 127
香桂 126
香草 122
香荽 129
香絲菜 131
香菜 129
香葉 123
香蘇 137
香鬱金 73
夏威夷果仁 44
娥眉豆 24
栗子 38
栗堅果 38
核桃 40
桂心 126
泰國咖喱 148
海松子 39
海椒 125
烏冬 116
烏芋 68
烏豆 20
烏麥 87
烏蜀黍 92
烏龍麵 116
秦椒 139
秫秫 90
粉豆 22
粉葛 62
粉薑 72
脂麻 30
茨菇 52
茭子 90
茭白 70
茭白筍 70
茭筍 70
茴香 131
草菜 122
莜麥 87
迷迭香 138
酒米 95
馬拉咖喱 148
馬芹子 130
馬鈴薯 55
馬齒豆 26
馬蹄 68
馬蹄大黃 57
馬蘿蔔 61
高良薑 74
高粱米 90
鬼芋 66
梘水麵 105

十一至十二畫

乾薑 72
剪刀草 52
參薯 83
國老 134
崧子 39
排粉 109
掛麵 104
敏豆 23
涼薯 63
淮山 82
球莖甘藍 71
球葱 77
甜杏仁 34
甜扁桃仁 34
甜根子 134
甜菜 56
甜菜頭 56
甜葱 77
第戎芥末 147
細香葱 76
荷葉 153
荷藕 50
荷蘭豆 25
荷蘭芹 136
荸薺 68
莒 67
莖用萵苣 65
通心粉 117
通心麵 117
野小麥 88
野麥 88
野葛 62
雀麥 88
麥仔 92
麥芽粉 93
麻子 154
麻子仁 154

植豆 15
湖藕 50
番瓜仁 33
番芫荽 136
番紅花 153
番荽 136
番椒 125
短豇豆 18
筍 69
筍子 69
粟 100
粟米 100
粟谷 100
紫心番薯 53
紫米 97
紫菜頭 56
紫蔻 124
紫薯 53
紫糯米 97
紫蘇 137
絲苗米 101
菉豆 15
菜豆 22
菜葱 76
菜頭 60
菰筍 70
菱角 51
菻菜 56
菜菔 60
越南檬粉 115
開心果 42
雄丁香 128
雲呢那 142
雲呢拿香草 142
雲南米線 110
飯豆 21
飯赤豆 14
飯麥 86
黃大豆 19
黃心番菜 54
黃良 57
黃豆 19
黃咖喱 148
黃麻仁 154
黃菜 100
黃薑 145
黑大豆 20
黑豆 20
黑根 64
黑眼豆 18
黑糯米 97
圓葱 77

十三至十四畫

意大利粉 118
意粉 118
慈菇 52
椎子 43
麻仁 31
稞麥 86
粱米 100
粳米 98
腰果 41
腳板薯 83
腸粉 111
萬年老 138
萵筍 65
落花生 37
葛 62
葛根 62
葵子 32
葵花子 32
蜀椒 139
蜀黍 90
裙帶豆 18
過橋米線 110
雷公槍 66
壽司米 99
榛子 43
榛果 43
碧根果仁 45
福建沙茶醬 150
粿條 112
綠仁果 42
綠豆 15
綠胡椒 144
蒜 132
蒜苔 79
蒜苗 78,79
蒜毫 79
蒜腦薯 81
蒜頭 78,132
蒜薹 78

蒟蒻 66
蜜豆 25
蜜糖豆 25
辣茄 125
辣根 61
辣椒 125
酵粉 113
銀杏 27
銀針粉 114
銀絲米粉 109

十五至十六畫

增城絲苗 101
歐芹 136
潮州沙茶醬 150
稻米 98
蓮子 29
蓮米 29
蓮肉 29
蓮菜 50
蓮葉 153
蓮實 29
蓮藕 50
蓮藕菜 50
葱仔 76
葱頭 77
蔬卵 52
衛青蘿蔔 59
豌豆 25
豬腸粉 111
樹花生 41
橄欖 28
澤山葵 143
澳洲堅果 44
燕尾草 52
燕麥 88
獨蒜 132
獨頭蒜 78
糖蘿蔔 56
興帕夏噶 137
蕎麥 87
蕪菁 59
諫果 28
鮑魚果仁 46
龍爪豆 22
龍王杏 34
龍角 51
龍骨豆 22
糙米 94

十七畫或以上

薄荷 135
薄穀山核桃 45
薏仁 91
薏米 91
薏苡仁 91
薑草 127
薑黃 145
薤 80
薤白 80
薤頭 80
薯仔 55
薯蕷 82
檬粉 115
檸草 134
檸檬草 127
薰衣草 133
薰草 122
藏紅花 152
藏茴香 130
雞腰果 41
懷山 82
櫓豆 20
瀨粉 113
露草 134
羅勒 122
羅漢豆 26
藕 50
藕葉 153
藜麥 89
蹲鴟 67
糯米 95
蘆粟 90
魔芋 66
麝香草 141
蘿白 60
蘿頭 80
蠶豆 26
鹼水麵 106
籬笆豆 24
鬱金 145

不益其厚而張其廣者毀
不廣其基而增其高者覆

香港餐務管理協會全體全人共勉

楊維湘 魯夫

香港餐務管理協會永遠會長，餐飲界前輩楊維湘先生，曾引用古籍《淮南子》之名句：「不益其厚而張其廣者毀，不廣其基而增其高者覆」，勉勵業界仝人要努力學習，打好基礎，事業方望能有所成。常言謂：「萬丈高樓從地起」；本會主辦之中小企常用食物規格資料庫工程及其一連串配套項目，包括本書的出版，均是依循這個思路而規劃，希冀為香港飲食天堂添磚加瓦，為業界知識層面和技藝的提高而盡一點棉力。在此謹祝願全港餐飲業界：百尺竿頭，更進一步！