



養和

健・康・NOTEBOOK

藜麥 (Quinoa)，營養價值豐富，近年廣被推崇的超級食物。聯合國糧食及農業組織 (FAO) 更定二〇一三年為「國際藜麥年」。藜麥不含膽固醇，升糖指數低，適合所有人食用，就連美國太空總署 (NASA) 亦把它列為最佳太空人食品。藜麥的營養價值到底有多強大？怎樣烹調才能帶出美味？今期營養師會為大家解構這超級食物。

撰文：黃敏寧 攝影：楊耀文 設計：張文彪

甚麼是藜麥？

養和醫院營養師周明欣說，藜麥是準穀物的一種，屬藜科草本植物，不屬於禾本科植物，所以並非真正穀物類。藜麥是南美洲最早農作物之一，早在六千年前已有人種植。藜麥的食用方法跟小麥、燕麥和黑麥相近，其種子可以磨成粉或是像穀物一樣食用。藜麥的特色包括：

- ① 含有人體必需氨基酸，豐富維他命及礦物質。
- ② 容易消化，食用後不易產生過敏。屬低嘌呤 (Purine) 食物之一種，適合尿酸高人士食用。
- ③ 有不同的顏色，包括白色、橙色、紫色及黑色。煮熟的藜麥會呈鬆軟，帶有一點脆口及堅果氣味。
- ④ 種植時能適應不同生態環境和氣候。在乾旱、高鹽分、海拔四千米以上地區及攝氏負八至三十八度下均能生長。



藜麥的營養價值

藜麥被稱為超級食物，營養價值固然豐富。周明欣說：「藜麥除了含有人體不能製造的氨基酸外，亦不含麩質，非常適合素食、對麩質不耐（或稱乳糜瀉 Celiac disease）及麩質過敏人士食用。」它的營養組成有五點：

- ① 含有完整蛋白質來源的賴氨酸，不含醇溶蛋白，令藜麥成為不含麩質食物。
- ② 相比其他穀類食物，碳水化合物含量及升糖指數較低。
- ③ 低脂肪及高纖維。
- ④ 含豐富礦物質，包括葉酸、鐵、鎂、鋅及銅。
- ⑤ 含類黃酮及維他命E，有抗氧化功能。

藜麥美食 教你整

藜麥的營養價值
(每100克計算)

營養成分(千卡)	藜麥
蛋白質(克)	16.3
脂肪(克)	7
碳水化合物(克)	74
纖維(克)	7

藜麥所含的礦物質
(每毫克/100克)

礦物質	建議每日攝取量 (年齡18-70)	藜麥
鈣	1200	94
鎂	420	270
鐵	8(男) 18(女)	16.8
鋅	11	4.8
銅	0.9	3.7



迷你荷葉藜麥飯

製法

藜麥浸過夜，之後煮二十分鐘至熟。將白飯及藜麥及所有配料炒勻，加調味，用荷葉包裹後放入竹製蒸籠，隔水蒸四十分鐘。

材料	
白飯	65克
冬菇	9克
叉燒	11克
雞肉	11克
鹹蛋黃	5克
熟三色藜麥	25克
老抽	1克
生抽	1克
蠔油	1克
鹽	0.5克
麻油	0.5克
菜油	6克

每份迷你荷葉藜麥飯含有

能量(千卡)	267
蛋白質(克)	9.1
碳水化合物(克)	27.2
總脂肪(克)	13.4
飽和脂肪(克)	2.3
膽固醇(毫克)	58.9
纖維(克)	1.3
鈉(毫克)	565

泰式田園雜菜藜麥沙律

製法

將藜麥浸過夜及煮二十分鐘至熟，把所有材料切絲，混合藜麥，再淋上預先調配的沙律汁。

每份泰式田園雜菜藜麥沙律含有	
能量(千卡)	247
蛋白質(克)	8.3
碳水化合物(克)	23.2
總脂肪(克)	15.2
飽和脂肪(克)	2.4
膽固醇(毫克)	0
纖維(克)	5.6
鈉(毫克)	1155

材料	
熟三色藜麥	30克
意式黃瓜	50克
紅椒	50克
黃椒	50克
菜苗	30克
薄荷葉	2克
芫荽葉	2克
泰國羅勒葉	1克
腰果	10克

調味汁	
純天然豉油	10毫升
蘋果醋	5毫升
青檸汁	5毫升
羅望子汁	3毫升
魚露	3毫升
橄欖油	10毫升
喜馬拉雅岩鹽	1克

進食藜麥！ 注意事項！

- 1 藜麥含高草酸鹽，患有腎結石人士不建議食用藜麥。
- 2 購買時要選購真空包裝，避免潮濕而影響品質。
- 3 開啟使用後，剩餘的藜麥可存放在密封的盒子內，放進雪櫃內，可儲存六個月。



藜麥煮意

應該如何煮藜麥？周明欣說，烹調前，先留意所購的藜麥是否需要浸泡。處理方法是先把藜麥清洗後，再浸泡在水中，去除藜麥外層的皂素，皂素會令藜麥烹調後有苦澀味。然後以二份水及一份藜麥的份量比例，用電飯煲煮熟便可。

其實藜麥並不只是配菜，它也可以成為主角，可把藜麥加入沙律菜、豆類及橄欖，並以檸檬汁、香草及鹽調味。另外，藜麥可加進熱湯中，亦可成為餃子餡料。而藜麥製成的麵粉亦可製作班戟及蛋糕等甜品。周明欣介紹兩款色香味俱全，又簡單易做的藜麥菜式予大家。

養和醫院營養師周明欣

簡易 藜麥

藜麥對身體好處

- 1 藜麥浸水後會發大一倍以上，而且含豐富蛋白質及纖維，十分飽肚，能有效控制體重。可減少體重增加及脂肪積聚。
- 2 將藜麥加入日常飲食當中，例如將藜麥代替白飯（以一碗熟藜麥替換大半碗白飯），或有助降低整體膽固醇水平，同時可維持高密度膽固醇（好膽固醇），以及減少肝臟製造膽固醇。
- 3 含豐富抗炎植物營養素，適合糖尿病及心臟病患者，並有效預防癌症。這些具有高強效的抗氧化物有黃酮類物質及山奈等。