



辛香料



辛香料增進味道並促進健康

肉桂、豆蔻、薑等辛香料不止是寒冷的冬天，其實一年四季都能使用。它們除了能為料理增加味道和深度之外，還能給我們帶來許多健康上的益處。

需要用多少辛香料？

煮飯時辛香料不僅增加料理的味道，甚至能減少糖、鹽及油脂的使用。

許多辛香料相當強烈，使用少許就有很好的效果。

肉桂—能減少血糖及膽固醇。研究顯示肉桂有可能使減緩神經病變型疾病如老年癡呆症的進展。



薑—除了增加料理的辛辣味之外，薑有抑制反胃及發炎的功效。



胡荽—香菜的種子稱為胡荽，帶有抗菌、抗過敏、抗炎及抗氧化的作用。



芝蘭—有著強烈的獨特風味，有抗炎及抗氧化的作用。



薑黃—能為料理增添漂亮的金黃色，還能阻止發炎。



黑胡椒—帶有少許辛辣的黑胡椒能抗炎及抗氧化，與薑黃同時使用會使效果倍增。



资料来源:

www.health.harvard.edu/staying-healthy/can-everyday-spices-make-you-healthier

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23768180

Created by Tara Marino, RDN,
Program Director SOS Meals on Wheels

Presented by: Becky Bruno,
Spectrum Program Manager

February 2021