韓國菜之五味五色

韓風盛行，韓國的演藝娛樂如日中天，帶旺了韓國的飲食文化。細心留意，每道韓國菜都色彩繽紛，有「五味五色」之稱。韓國特色美食多籮籮，泡菜、烤肉、炒年糕和炸雞都大受歡迎。但有人擔心高鹽高熱量的食物有損健康，在營養師姚婉芬教路下，注意食法及每次食用分量，享受口福之餘，也要食得健康。

姚婉芬認為，韓國料理一般選材天然，種類多樣，含有豐富分量的蔬菜和水果。而且，運用蒸、煮、拌、灼、燉等健康的烹調方法，比較清淡。加上食法以葷素搭配合理，保證足夠的營養，避免暴飲暴食。她推介「韓式冷麵」，因食法以冰水湯浸泡，再拌上蔬菜，是健康之道。此外，「海帶湯」中海帶含有豐富的蛋白質、維他命A、礦物質和豐富的豐富的水溶性纖維，易於吸收。

至於韓國國寶泡菜，雖然低卡路里、低脂及有豐富的纖維，但鹽份偏高，患有高血壓和容易水腫的人士不宜多吃。另外，享用韓式燒烤時，宜選未經腌製的肉類，以減少攝取脂肪和鹽分。而炒年糕等糯米製品的卡路里極高，容易引起血糖快速上，糖尿病人不宜多吃。部分後加醬料的食品，例如如石鍋飯、炸醬麵等，宜控制醬料分量，最好只加少量。

本版圖片提供：YC Lam