



有机菜火锅 自然就是美味

文/朱大宝

重口味的食物不能长期吃，就如同一张面具不能戴一生。味道，也还是回归到原材料的味道，才是最健康的选择。用最in的话来说，就是“有机蔬菜吃出健康”。不用农药，自然除虫，自然生长。自然环境中的植物动物，才可能是天然的味道。而好的食材不需要繁复的加工调味过程，所以“火锅”方式呈现，最能符合保健的要求，自然就是美味。

品味鲜甜

享用有机火锅与普通火锅最大的不同就是前菜。前菜，讲究新鲜香甜。在放进锅里之前可选择耐煮的菜。当水滚汤热时再放其它绿叶菜，稍微烫煮就能盛起品尝。一口咬下，野菇青菜紧实有弹性，清香爽胃。

汤底中的诚兴鸡汤是这里的招牌。看不到传统鸡汤汤头之浮油混浊，反而呈现透清绿色，看似平淡，入口却有浓郁的鸡肉味，口颊生津。

鸡肉涮一下便熟，没有过多油脂的腻嘴感，也没有杂味，清香甘甜、质地绵密。感觉上，蘸不蘸酱都可，不蘸，也能品味肉的原来鲜甜。

蔬菜中最好吃的要数小白菜。那菜，居然是脆脆的，一咬，甜津津的汁水便滴落口腔，自然的甜夹杂着汤的鲜美。

满口生津

几乎所有品种的有机蔬菜都可以与火锅和谐相处，但其中对身体最为有益的当属绿叶蔬菜。

- ### 吃有机火锅的好处
- 1 吃火锅营养损失少，入锅食物的营养素几乎可以完全吃进去。
 - 2 调味品可自行控制，清淡为主。
 - 3 能始终保持菜肴的温度。
 - 4 食物的新鲜程度和卫生情况看得见，吃起来放心。

绿叶蔬菜可以供应维他命C和胡萝卜素，也能部分消除大量吃肉带来的种种不利影响。蔬菜中的纤维素可帮助打扫肠道中黏附的脂肪和蛋白质废物，还能减少脂肪和胆固醇的吸收。

按照膳食平衡的原则，吃1份肉类，至少需要两份蔬菜来搭配，而且最好边吃肉边吃菜。

需要控制体重者在品尝几块肉片之后，就不妨积极地开始投放蔬菜。白菜、生菜，清爽可口，有清火去腻的功效。冬瓜、笋瓜和黄瓜具有减肥消脂的作用；油菜、油麦菜、豆苗、豆尖等都是营养价值极高的绿叶蔬菜，可以帮助人体在吃肉后保持体液的酸碱平衡，还能提供大量维他命C和维他命B2。

绿叶菜中的胡萝卜素在肉汤中，可以被人体充分吸收，对抗老化十分有益。

按体质选火锅汤料

火锅中常常放一些滋补原料如红枣、枸杞、人参、天麻之类，还可能有大量的生姜和辣椒，不妨按照自己的体质来挑选。

容易上火者应当注意避免“滋补”效用过强的火锅底料，也不要选择鸳鸯锅中漂浮一层辣椒油的红锅。身体虚寒者则比较适合这类锅底，多放葱姜辣椒可以温暖身体。

减肥者一定要控制蘸料的数量，因为不论是麻酱料还是香油蒜汁料，脂肪的含量都十分可观。

若选择少加麻油和芝麻酱，添加鲜味酱油，则蘸料热量可大大降低。担心皮肤生痘者，还应当控制蘸料中的辣椒油数量。

此外，血压、血脂、血糖较高的人还要控制蘸料的咸味，因为过多的盐份对心脏和肾脏十分有害。

如果与烟熏火燎的BBQ烤肉相比，或与煎炒烹炸的炒菜相比，火锅烹调的温度较低，食物中不易产生毒素和致癌物质，不失为一种安全、自然而健康的烹调方式。只需搭配得当，就能在美食饕餮之后留下温暖、清爽和健康。

想吃有机火锅?
参加诚兴有机园一日游吧!
报名热线: 9060 9602

行程包括
 1. 参观柔佛居銮的诚兴有机栽种园
 2. 品尝鲜甜美味的有机蔬菜午餐
 3. 前往购买土产
 4. 到新山购物中心shopping
 5. 晚餐

出发: 每个星期六/日
 费用: 每人\$58净

好介绍

在本地销售的有机产品中，以严格遵守澳洲有机制度NASAA的诚兴有机栽种产品公司的瓜果蔬菜、水果、谷类、调味料和健康食品，深受本地消费者的推崇和信赖。大家可在Cold Storage冷藏公司属下的naturally market place和超市、shop n save首得惠超市选购诚兴有机蔬果。可上网浏览了解更多: www.zenxin.com.my

