

餐廳新品-黑豆飯，你吃了嗎？

石慧玲 營養師

這個學期開始，餐廳多了一種新的主食，它是黑豆飯，週二預選自助餐的同學應該都吃到了，覺得好吃嗎？

其實，黑豆飯要煮的好吃，是要靠廚師的功力的，尤其我們在學校要供應給這麼多的同學和老師，這樣的大量烹調與家裡的少量烹煮是有巨大差異的，因此，餐廳在決定要供應黑豆飯的時候，得要先經過試煮，廚師要拿捏水量與時間，不只得確保可以煮熟，還要能煮的好吃，讓黑豆與米粒都能有相同的、適當的軟硬度，不會有過硬或過軟的口感落差，經過一番反覆測驗，才能具體得知豆子要浸泡多久？煮的時候該放多少水？如此一來，在正式供應的時候，大家才能吃到最美味又營養的黑豆飯。

而講到營養，黑豆其實是大豆類的一員，它的營養價值與黃豆大同小異，都含有豐富的蛋白質和礦物質，然而它又含有比黃豆更多的膳食纖維、維生素A與β-胡蘿蔔素，所以並不是只有吃肉才能攝取蛋白質，如同喝豆漿、吃豆腐一樣，黑豆飯也是一個替同學們補充植物性蛋白質的絕佳來源，食用植物性蛋白質不會像吃肉類一樣，也連帶攝取到脂肪和膽固醇，相反的，它所富含的膳食纖維可以幫助降膽固醇，還有助於維持飯後血糖的平穩，讓同學們在飯後不會因為血糖急速上升而昏昏欲睡，上課時可以保持專注，對學習和身體健康可以說是大有好處，這也是營養師把它設計在菜單中，讓同學們有機會可以攝取的原因。

學校餐廳努力供應多樣化的食物，目的是讓同學有機會認識和品嚐各種食材，因為越不挑食、越願意接觸各種天然食物，從中所獲得的營養成份就越多，同學們若能養成良好的飲食習慣，將會一生受益。

