

# ★異國料理小介紹★

## 《南洋風味拌飯》

南洋料理泛指東南亞的食物，因該區域天氣悶熱且盛產各式香料，當地人民善用各式香料增加菜餚的豐富度，提升食慾，其中最廣為人知的便是薑黃。

薑黃（Kunyit），盛產於亞熱帶地區，外型和平常吃的薑很類似，其帶有黃橘色，有點類似黃地瓜色，容易辨認。薑黃除了可以當香料，還兼具藥效以及當色素的功能，在印尼是好運、繁盛的象徵，也因此成為名貴香料「番紅花」的替代品，號稱窮人的番紅花。



根據歷史記載，薑黃在印度以及其他各國產地已有好幾世紀的使用紀錄，至於中國約在唐朝開始將薑黃列入為中藥材之一。其所富含的薑黃素具有抗氧化效果，有研究指出其對感冒咳嗽甚至是關節發炎皆有益處。



因考量到供應給中小學的同學，香料味太重學生接受度會不高，因此上將食品在香料的使用上會格外注意，力求讓初次品嚐南洋料理的同學也能輕鬆無負擔的享用，將薑黃粉搭配拌飯，讓同學們在營養午餐中體驗南洋風味的料理！敬請師生好好品嚐這道料理～



上將營養師 祝您用餐愉快