



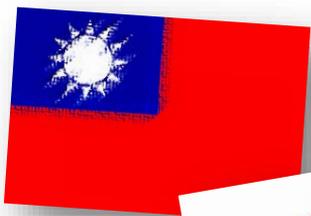
異國料理小知識

★ ★日式味噌湯★ ★

味噌的歷史，可追溯至一千三百年前，有傳是於西元七至八世紀由中國和朝鮮傳入日本，亦有指是日本自行發明。由於味噌具有藥用價值，早期只有貴族、武士及僧侶等上流階層才能享用，甚至被當作薪俸給支付給官員。直至十四紀末以後，味噌才開始普及，幾乎家家戶戶都會自製味噌。

日本擁有「長壽大國」的美譽，其健康的飲食文化，應記一功。除了綠茶，味噌亦被認為是日本人健康長壽的秘密。味噌是以黃豆、米或麥，加上鹽經麴菌發酵所產生的製品，不單是調味料和食材，在古代更被日本漢醫奉為「百藥之長」，能補中益氣，健脾胃，滋養心腎。在江戶時代，味噌湯被指是「氣死醫生」的保健養生藥，百姓間更流傳「與其花錢看病，不如花錢買味噌」的諺語。

在台式營養午餐中，味噌也是孩子們很喜歡的調味之一，尤其是味噌湯，在每個月問卷調查中必是孩子回饋次數最多的湯品種類，我們嘗試使用不同蔬菜、食材來做湯品的變化，讓味噌湯有更多豐富的變化。



雙翼食品 祝同學用餐愉快!