

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. 電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk 傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

#### 媒體報導

日期: 2016年7月26日(星期二)

資料來源: TOPick - 健康

標題: 營養師教你 整健康沙律 3 秘訣

參考網址: 請按此

hket 即時新聞 報價 報章 周刊 電子報 投資 中國 名家專欄



營養師教你整健康沙律3秘訣【有片】

2016/07/26 星期二 12:45

首頁

### 營養師教你整健康沙律3秘訣【有片】



沙律是炎夏受歡迎的食物之一。我們都知道,沙律一般被視為健康食品,但怎樣 弄沙律才是真正符合健康原則呢?

基督教家庭服務中心註冊營養師江沚凌(Tinker)表示,沙律款式各不同,但一般來說,都要避免使用過多的醬料,尤其是市面一些含防腐劑及添加劑的高脂醬汁。

#### 自製健康沙律 3 秘訣

- 用初榨橄欖油:如不加入沙律醬,可以用少量初榨橄欖油為沙律提升 味道,增加不飽和脂肪酸攝取,有益心臟健康。一般建議每人每餐使 用不多於兩茶匙(10克)添加油。要知道,很多沙律醬的脂肪含量可 多達八成,據食物安全中心的資料,蛋黃醬有80%脂肪,而常用的千 島醬亦有35%脂肪。比如一份沙律用兩湯匙千島醬,等同額外增加約 110卡路里,即是半碗飯的熱量。
- 脫脂或低脂芝士:芝士亦是另一致肥陷阱,兩片約25克車打芝士已含200卡路里,相等於一碗飯的熱量,宜選用脫脂或低脂芝士,每次用約兩薄片(50克)。
- 採用新鮮水果:罐裝水果每100克含有3茶匙以上糖份,熱量甚高, 我們可以轉用新鮮水果或少量乾果。



3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. 電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk 傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

#### 啤梨蕎麥沙律

材料:2人份量

714.27(D) =		
蕎麥	4 湯匙	
水	2 杯 (500毫升)	
羅馬生菜(切片)	2 碗	
啤梨	半個	
提子乾	1/4 碗	

#### 調味:

檸檬汁	1 茶匙	
意大利醋	1 湯匙	
初榨橄欖油	1 湯匙	
黑胡椒粉	少許	
鹽	1/8 碗	

#### 製作步驟

- 1. 在一大碗中,蕎麥加入 2 杯 500 毫升的水,放入微波爐加熱 15 分鐘,直至熟透,或把蕎麥直接放進鍋內加水,用明火煮 15分鐘至熟透。
- 2. 啤梨去核切片,灑上檸檬汁。
- 3. 混合意大利醋、初榨橄欖油、黑胡椒粉及鹽,成沙律汁。
- 4. 在一碟上,鋪上蕎麥、啤梨、羅馬生菜,淋上沙律汁及灑上提子乾,即成。



(攝影:曾耀煇)



3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. 電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk 傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

#### 營養分析(每份含量)

熱量	220 卡路里
總脂肪	8 克
蛋白質	4 克
碳水化合物	38 克
膳食纖維	5 克

資料來源:美國農業部營養數據資料庫

想知道點整?現在去片





撰文:何寶華 TOPick 記者

沙律是炎夏受歡迎的食物之一。我們都知道,沙律一般被視為健康食品,但怎樣弄沙律才是真正符合健康原則呢?





# 基督教家庭服務中心

## Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. 電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk 傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

基督教家庭服務中心註冊營養師江沚凌(Tinker)表示,沙律款式各不同,但一般來說,都要避免使用過多的醬料,尤其是市面一些含防腐劑及添加劑的高脂醬汁。

## 自製健康沙律 3 秘訣

- 用初榨橄欖油:如不加入沙律醬,可以用少量初榨橄欖油為沙律提升味道,增加不飽和脂肪酸攝取,有益心臟健康。一般建議每人每餐使用不多於兩茶匙 (10克)添加油。要知道,很多沙律醬的脂肪含量可多達八成,據食物安全中心的資料,蛋黃醬有80%脂肪,而常用的千島醬亦有35%脂肪。比如一份沙律用兩湯匙千島醬,等同額外增加約110卡路里,即是半碗飯的熱量。
- 脫脂或低脂芝士:芝士亦是另一致肥陷阱,兩片約 25 克車打芝士已含 200 卡路里,相等於一碗飯的熱量,宜選用脫脂或低脂芝士,每次用約兩薄片(50 克)。
- 採用新鮮水果:罐裝水果每 100 克含有 3 茶匙以上糖份,熱量甚高,我們可以轉用新鮮水 果或少量乾果。

而今次教大家整的啤梨蕎麥沙律主要材料為蕎麥,富有纖維,亦含有鎂質及多種維他命 B(如 B2、煙酸等),有助維持身體機能及活力。此沙律亦無添加高脂沙律醬、芝士等食材,卡路里較低。

## 啤梨蕎麥沙律

材料:2 人份量

蕎麥	4 湯匙
水	2 杯 (500 毫升)
羅馬生菜(切片)	2 碗
啤梨	半個
提子乾	1/4 碗

#### 調味:

檸檬汁	1 茶匙
意大利醋	1 湯匙
初榨橄欖油	1 湯匙
黑胡椒粉	少許
鹽	1/8 碗





3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. 電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk 傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

- 1. 在一大碗中,蕎麥加入 2 杯 (共 500 毫升)的水,放入微波爐加熱 15 分鐘,直至熟透,或把蕎麥直接放進鍋內加水,用明火煮 15 分鐘至熟透。
- 2. 啤梨去核切片,灑上檸檬汁。
- 3. 混合意大利醋、初榨橄欖油、黑胡椒粉及鹽,成沙律汁。
- 4. 在一碟上,鋪上蕎麥、啤梨、羅馬生菜,淋上沙律汁及灑上提子乾,即成。

## 營養分析(每份含量)

熱量	220 卡路里
總脂肪	8 克
蛋白質	4 克
碳水化合物	38 克
膳食纖維	5 克

資料來源:美國農業部營養數據資料庫



