



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](#)

2016/07/26 星期二 12:45
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泚凌 (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。



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

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：曾耀輝)



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



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

- 完 -