

生鮮有機蔬菜簡便食用方法

自己動手作手捲

■張燦如 ●張簡秀容 ●廖芳心

有機蔬菜清潔、安全又衛生，生食對人體健康有很大的幫助。蔬菜的營養成份，煮熟之後，多少已被破壞，例如維他命C、其他營養成份及酵素。因此，生食可以獲取更完整的營養，是無庸置疑。推廣有機蔬菜生食，是一項很重要的工作，不但可以改善人體健康，更可以藉由有機栽培，涵養土壤，使土壤保持活力，以達永續經營。以下介紹手捲的簡便作法，自己動手做，安全、衛生、營養、有趣，並且可以製作不同的口味，以迎合個人需求。

適合作為手捲之材料：

1.生鮮蔬菜：

結球、半結球及皺葉萵苣、甘藍、紫色甘藍、花椰菜、青花菜、甜椒、番茄、蘆筍、蘿蔔、胡蘿蔔、櫻桃蘿蔔、荸薺、芹菜、西洋芹菜、芫荽、巴西利（Parsley）、豌豆苗、苜蓿芽、蘿蔔嬰、花胡瓜、洋蔥、青蔥及青蒜等等，種類相當多。

2.生鮮水果：

蘋果、酪梨、水梨、西洋梨及草莓等。

3.其他材料：

紫菜苔、海菜苔、豆酥、芝麻粉、花生粉、肉鬆、魚鬆、素肉鬆、芝麻海苔、沙拉醬、桔子醬、鮭魚醬及番茄醬等。

作法（如圖）：

紫菜或海菜苔平鋪，先撒少許芝麻粉或花生粉，再放各類生鮮蔬菜及水果，使用不同的材料調味（依個人喜好），塗抹沙拉醬，捲成錐筒形，手捲即完成，新鮮營養又爽口。

自己動手作手捲，可依個人喜好選擇種類，適量的配置，以當季的生鮮蔬果加上調味料，調配即可。紫菜或海菜苔捲以上述的新鮮材料，即成新鮮營養可口的手捲。素食者亦可調配素食手捲。

以下介紹生菜水果手捲之製作方法：
手捲生鮮材料：四種蔬菜，甘藍、甜椒、皺葉萵苣與豌豆苗，以及蘋果。



步驟

1. 紫菜苔切成長方型平鋪。
2. 在紫菜苔的右側灑上約一小茶匙的花生粉。
3. 將甘藍切絲取適量放置花生粉上面。
4. 灑上約一小茶匙的芝麻海菜苔。
5. 灑上約一小茶匙的芝麻海菜苔。
6. 放置甜椒及蘋果各兩小片。
7. 放置少許豌豆苗。
8. 添加適量的沙拉醬。
9. 放置皺葉萵苣約兩片。
10. 11. 12. 捲成圓錐筒狀，在紫菜苔的末端塗抹少許沙拉醬，以粘著，即完成美麗營養又可口的蔬菜水果手捲。



