

（沈月美）

生菜食品與沙拉醬

陳潤卿

生菜食品或叫做沙拉（Salad サラダ），其實就是我國夏季常吃的凉拌冷盤，除了新鮮蔬菜以外，海鮮、蛋類、肉類都可以這種方式來吃。

生菜或凉拌食品，多數富有鮮艷的自然色彩，保有食物的原味及營養。吃時加上熱量豐富的沙拉醬來調味，更能引動食欲。夏季天熱，最爲適用。

生菜食品，各有其主要的作用，舉例說明如下：

1. 蘿蔔、胡蘿蔔、芹菜、葱、花菜等，色彩好看，可做爲生菜中的裝飾品。

2. 嫩綠鮮脆的萵苣、青花菜、小白菜、高麗菜、空心菜等，可以單獨做爲生菜沙拉的主要材料。

3. 馬鈴薯、小黃瓜、番茄、蘆筍等做生菜沙拉，可以單獨應用，或兩三種合用。

4. 桔子、鳳梨、蘋果、香瓜、梨子、桃子等，作成水果沙拉，味美可口。

5. 煮熟的肉、雞、魚片、雞蛋、黃豆與生菜一起，上面淋奶油色的沙拉醬，可當主菜。

準備生菜沙拉的要點：

1. 選擇生菜材料時，生菜是否新鮮，風味和顏色都要注意。生菜材料與沙拉醬的配合也很重要。一般說來，綠色蔬菜可以適合任何一種沙拉醬。

2. 裝飾菜有襯托主菜的作用，形式簡單最好。

3. 生菜的切法應求整齊，鳳梨、香瓜等水果可切大塊。

4. 準備生菜冷盤的要訣是：鮮、冷、脆、乾。

5. 冷盤的各種材料要事先準備好，青菜清洗乾淨。肉類、海鮮煮熟，四季豆、蘆筍先用開水燙過。有的爲增加味道，可先浸以調味汁。

6. 煮好的馬鈴薯、青菜及幾種水果（如香蕉、梨子、蘋果），切後立刻澆上沙拉醬，以保持新鮮的色彩。

三種沙拉醬調製法：

1. 蛋黃醬（Mayonnaise）

①將蛋黃一個，置碗中，以筷子同方向攪勻，再將半湯匙的糖及細塩少許，加入拌勻。

②準備沙拉油一碗，一滴一滴的慢慢加入。



③另準備一湯匙的白醋（或寧蒙汁），於蛋黃與四～五滴沙拉油完全融合成爲濃稠狀態後，加入一～二滴的白醋，可使混合液變稀薄。

④以上油與白醋輪流使用，一直用打蛋器同方向慢慢攪動，到加完爲止。

⑤最後加入調味品，如香草片、五香粉等，少許即可。

2. 法式沙拉醬

①沙拉油半碗，加入半湯匙的白醋拌勻，使融合。

②加入半茶匙的塩，一湯匙的糖即可。

3. 糖醋糊

①將雞蛋一個打散，調入一湯匙的麵粉，使成糊狀。

②以小火，將麵糊煮勻，加入沙拉油三湯匙，醋半湯匙，糖二湯匙，塩半茶匙，慢火煮開後即成。

調製蛋黃醬時，需要注意些什麼事？

1. 宜用深而窄口的碗，這樣可使調攪的面積縮小，保持調攪動作的連續。

2. 用新鮮的蛋黃，尤其注意，要做蛋黃醬的雞蛋，不要在冰箱中貯藏，以免蛋黃失去彈性，易於散開。

3. 開始時，沙拉油的分量不宜多，用點滴方式加入。

待體積增大後，而且完全融合時，便可以一湯匙一湯匙的加入了。

4. 加入沙拉油的速度應慢，使油與蛋黃有完全融合的時間。

5. 調成的蛋黃醬，因太用力搖動或不規則的攪拌，以致又散開時，可用下法補救：

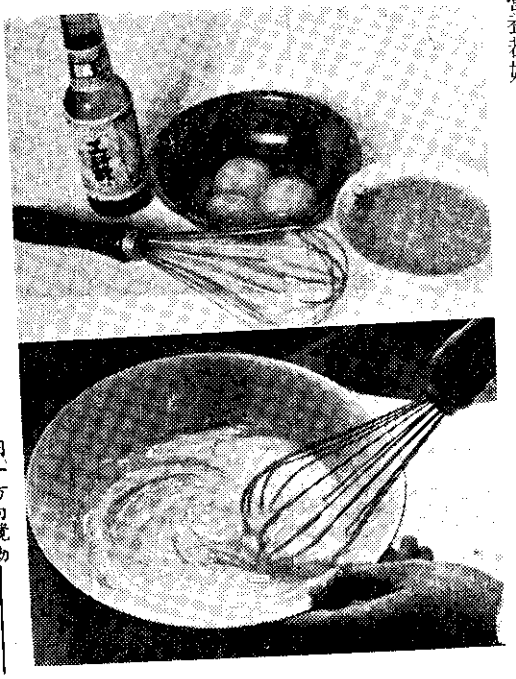
另外再打一個蛋黃，加一點水（冷開水）調勻後，加入原有的蛋黃醬中，即可使已散開的液體，再成乳融狀的蛋黃醬。

沙拉醬與醋，在蛋黃醬中有什麼作用呢？

添加沙拉油會增加蛋黃醬的稠密度，醋則有稀釋作用，二者相問使用，可使蛋黃醬達到適當的濃度。

其平衡濃度之比例（以一個蛋黃爲標準）如下：沙拉油一杯：醋——一湯匙。

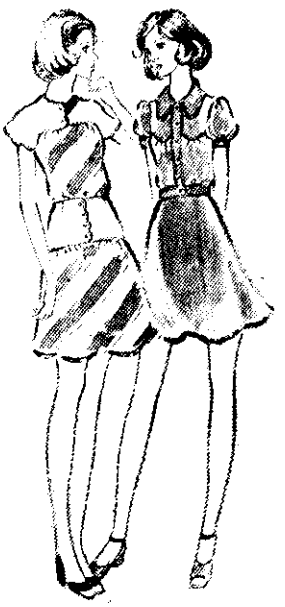
白醋以寧蒙汁代替，香味與營養都好。



蛋黃醬材料——同一方向攪動——

夏日女裝

•李碧儀•



夏季帶給人們「熱」的感受，所以衣服的色澤宜盡量選擇明度較高的，如嫩果綠或淺褐色，予人清快之感。

挺性質料縫製，上衣圓翻領，長前立，蓬短袖，裁述你裙。綠邊皆壓飾線，適合學生穿着。

素面與斜紋配搭，扇形邊給素面帶來了優雅的特色，粗寬的斜紋更給整套衣服加添了生氣。適合活潑的少女穿着。

花木種植

種花要知道各種花木的習性。例如栽培棕櫚科植物，不能埋得過深。

種植後必須捕支柱，保護它不被風吹動，才能長出新根。就是一般花苗，通常也不可以埋得太深。

有人認爲種花必須澆水，愈勤愈好，就一天澆水許多次。結果因澆水太多，土壤濕度過高，根部腐爛，新根長不出來，不久花木就枯萎了。

平常初植時灌水一次，以後約二～三天灌一次水就可以了。還有，喜歡蔭涼的植物及愛陽光的植物，應該分別在適地栽培。

（陳流）

失去的和諧

幼年時，我對自然充滿無限的樂趣。離屋宇不遠處可聽雉雞震翅飛翔發出的音响，還有烏兒出兒的鳴聲。

溪流中魚率自由自在的游著，花草樹木十分豐盛，把我們的環境裝飾得有聲有色。

清溪邊有人搓洗衣裳，我們拿着畚箕捉魚兒和螃蟹，或是在花叢裡嘻笑玩樂。站在果樹下，就以期望的眼神，注視日漸長大的果實。

我們成長了，自然界隨之改變。樹上的鳩鵲，溝中的泥鰍，如今何在？大自然沒有以前美麗了。

到外面走走，四周盡是枯黃的小草，坐在上面再也沒有毛茸茸的感覺了。

爲了發展工業，我們破壞了自然，失去平衡的現象。

如果人類繼續觸犯自然微妙的連鎖，眞不知道會變成什麼樣子！（德慧）

• • •