



# 健康美味的 低熱量沙拉

劉麗兒

**炎**熱的夏天，是個吃沙拉的季節，想到琳瑯滿目的各式蔬菜沙拉和水果沙拉，不禁令人垂涎三尺。但是，你可曾計算過它的熱量呢？

沙拉醬 1 湯匙就含有熱量 135 卡以上，相當於吃了半碗飯，或吃了 2 兩肉，或吃了 3 個柳丁或吃了 3 茶匙油。沙拉醬含有這麼高的熱量，對於愛吃沙拉却怕胖或想要減肥的人，實在太殘忍了。

在這裡介紹幾種利用各式低熱量沙拉醬（註）做成的美味沙拉，讓怕胖或想減肥的人，今年夏天也能吃沙拉吃個痛快，吃得健康，而不必擔心熱量太高，會有肥胖的威脅。

（註）：低熱量沙拉醬，一般有千鳥口味，法式口味，意大利式口味和番茄醬等，它們每一湯匙所含的熱量都低於 6 卡，可以任意隨個人口味變化選用。在一般大超級市場、減肥中心、保健療養食品顧問中心有售。國內廠商因消費比例低，尚未生產。

● 雞肉沙拉（共 4 份，每份含熱量 155 卡）

材料：低熱量千鳥沙拉醬、葡萄

（去皮切半）2 杯、芹菜（切段） $\frac{1}{3}$  杯、煮熟清雞肉丁 2 杯、哈密瓜 2 個。

作法：1. 哈密瓜每個切半、去籽。

2. 將雞肉、芹菜、葡萄和沙拉醬一起拌勻。盛於哈密瓜盅內，一起食用。

● 簡速三明治（共 4 份，每份含熱量 130 卡）

材料：低熱量番茄醬、赤肉火腿 4 片、全麥吐司 4 片、番茄片 4 片、生菜葉 4 片、哈密瓜 8 片。

作法：1. 吐司一片先輕塗一層番茄醬。

2. 依序擺上生菜葉、火腿、番茄和哈密瓜。

3. 最後再淋上一點番茄醬即可食用。

● 蔬菜沙拉（共 6 份，每份含熱量 90 卡）

材料：低熱量意大利式沙拉醬、煮熟之馬鈴薯條  $2\frac{1}{2}$  杯、煮熟之洋菇 1 杯、煮熟之花椰菜 2 杯、番茄片 1 杯、煮熟之綠蘆筍 2 杯。

作法：1. 將所有材料與沙拉醬混拌均勻，即可食用。

進口的低熱量沙拉醬（阿丰攝）

