

涼拌食譜

新益食品工業公司協助製作

文字／製作：周美惠



涼拌三絲

材料：胡蘿蔔切絲（可用多功能調理機切絲省時省力），豆芽菜洗淨，豌豆芽菜少許，蔥、辣椒、淡色醬油、糖、麻油少許、檸檬半個。

作法：①豆芽菜裝在漏網內，放入滾水中快速川燙，瀝乾待涼。與胡蘿蔔絲、豌豆芽菜或苜蓿芽菜洗淨瀝乾，放入冰箱半小時，取出，裝盤，澆上加了蔥末、辣椒、少許糖、淡色醬油、麻油之綜合調味料，擠上檸檬汁即可上桌。不能吃鹹之高血壓或腎臟病患，只要澆上檸檬汁，亦非常清淡爽口。

材料：秋葵、胡蘿蔔、草菇酌量，調味料為芥末（山葵）加淡色醬油，可加少許柴魚干。

作法：秋葵切去蒂頭，放入滾水中煮3～5分鐘，取出瀝乾，排在盤中。草菇、胡蘿蔔同樣放入滾水中燙過，裝盤即可。食用時，澆上新鮮山葵磨成泥（市販真空小包裝亦可），拌淡色醬油。加上柴魚乾拌著吃，亦為夏日一道爽口葷菜。秋葵含有豐富高纖維及維他命A，可降低血壓，日本料理店常用以沾麵粉糊油炸，沾蘿蔔泥醬油亦為一道可口夏日素食。



素食秋葵

本省夏日各種可口水果紛紛上市，配上蔬菜作總滙沙拉，為一道老少咸宜之西式素食。

材料：4～6人份

蘋果1個、香蕉1枝、哈密瓜或香瓜半個、青椒半個、胡瓜2條、萵苣6片、胡蘿蔔半條、豌豆芽菜酌量、橄欖油或葵花油2大匙、鹽、胡椒少許、檸檬（大）1個。

作法：①胡瓜以鹽，用力搓淨，再清洗乾淨，瀝乾切片。青椒洗淨切輪片，萵苣洗淨用手撕成數片，胡蘿蔔去皮洗淨切片，豌豆芽菜洗淨，蘋果連皮切塊，哈密瓜、香瓜、香蕉切小塊，全部裝大碗，放入冰箱半小時，食前取出。

②葵花油或橄欖油2大匙加少許鹽、黑胡椒、檸檬汁，放入碗中，以湯匙攪拌均勻，澆在①材料上即可上桌。亦可加上少許生核桃仁，更為美味可口，且增加熱量。

總滙沙拉

