

生吃蔬果留住營養

中式醬汁 增加可口性

蔬菜和水果是我們飲食中獲得維生素C、β—胡蘿蔔素（在體內可轉化為維生素A）、葉酸、纖維質及許多礦物質的好來源。有些蔬果類也含有一種蛋白質—列克汀（Lectin），這些營養素，在維護健康上都有極重要的作用。但是這些營養素中有一些很容易受到烹煮、加熱之破壞，如果生吃，就可以全部保留而吃到這些可貴的營養素。

通常，我們都生吃水果，這是因為水果天生就非常可口。而對於蔬菜類，多半以炒、煮方式食用，主要是在烹調時，我們可以調入一些油、鹽等調味料，而提高了蔬菜的可口性。

然而以保留營養素來說，生吃蔬菜是最好的方法，但如何減少生菜之苦澀味，並增加其可口性，則需要練習調配一些醬料或澆淋的汁類。

我很有興趣研製中、西各種醬料的調配，並介紹給大家。最近利用假日又研製了一些給家人試吃，都覺得不錯，所以利用本文介紹出來。

薑醋汁

材料：薑末1湯匙，白醋2湯匙，醬油2湯匙，麻油1茶匙。

芥末芝麻醬

材料：醬油1湯匙，白醋1湯匙，芥末2茶匙、鹽、味精各 $\frac{1}{2}$ 茶匙，冷開水半碗，芝麻醬 $1\frac{1}{2}$ 湯匙。

蒜泥醬

材料：醬油1湯匙、蒜泥2湯匙、辣椒油2茶匙、糖1茶匙、白醋1茶匙、鹽1茶匙、蔥薑末各1茶匙。

說明：白斬雞、水煮肉或任何水煮的肉類食物都很適合沾用這一道醬料，而煮雞或煮肉的湯可以利用做成這一種西洋式的調味汁。

海鮮醬

材料：醬油3湯匙，冰糖1小塊，黑醋1湯匙，太白粉 $\frac{1}{2}$ 湯匙，清水2湯匙，蒜頭1粒。

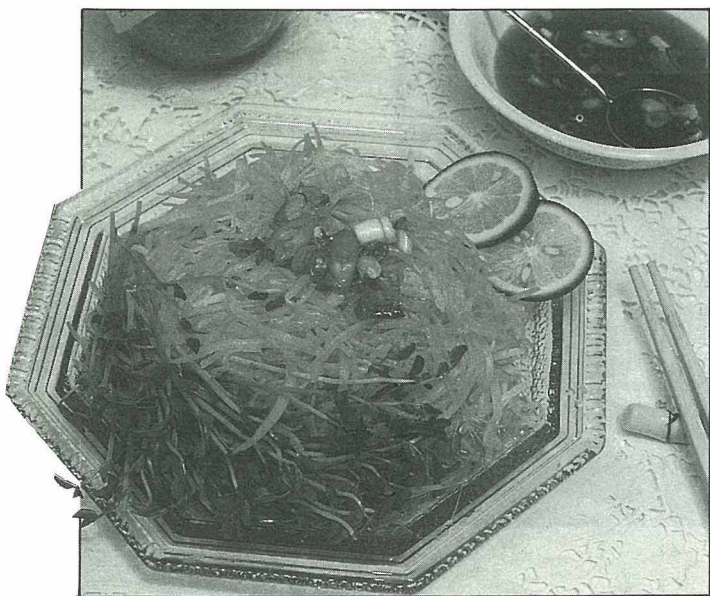
蛋黃味噌

材料：甜味噌3湯匙，蛋黃1個，糖1湯匙，辣椒末 $\frac{1}{2}$ 茶匙，檸檬汁1湯匙，沙拉油3湯匙。

肉汁的利用

材料：肉汁1杯、清水 $\frac{1}{4}$ 杯、麵粉2湯匙、鹽1茶匙、胡椒粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙、香油1茶匙。

說明：把肉汁放在鍋內加熱，用杓子勾起上面的油，另準備一個碗，放入清水，再加麵粉調勻，然後加入肉汁內，一邊煮，一邊攪拌，約1分鐘，滴下香油，灑鹽及胡椒粉調味即好。



生菜沙拉 西式沙拉與沙拉醬食譜

夏日最愛

沙拉就是涼拌食物的意思，也就是我們中國菜中所謂的「冷盤」。所使用的材料，除了新鮮蔬菜之外，海鮮、蛋類、肉類都可以用這種方式來吃。其特色是味道清淡，富有鮮豔的自然色彩，保有食物的原味及營養。吃的時候澆拌各種熱量豐富的沙拉醬來調味，更能引起食慾。沙拉是涼著吃的食物，包括做沙拉的食物及涼拌沙拉的油汁。

做沙拉要注意什麼？簡單介紹如下：

1. 清洗：如果所用材料為生吃蔬菜時，將蔬菜檢理後，先用灰錳氧（高錳酸鉀，在西藥房可買到），即一種紫色藥水，泡洗，然後再用清水沖洗，沖去藥水再泡在清水中約半小時，泡好後再用乾淨的布吸乾水分或瀝乾水分。

2. 儲存：生菜洗好後，應放在冰箱內或放在加蓋的磁盆內，置於陰涼的地方，等要吃的時候，再拿出來拌，保存好的話可以留放1、2天。沙拉醬則可存放於冰箱1、2周不壞，所以可以多做些，以備隨時應用。

3. 切法：做沙拉的材料，必須切得大小均勻，最普通的是切丁。如果是肉類，須把筋骨剔出，蝦類也要先除蝦殼，使取食者免於麻煩。

4. 裝盤：注意色、香、味、質四要點，裝飾菜有襯托主菜的作用，形式簡單最好。

5. 加汁：沙拉醬汁是等到要吃之前才拌到生菜內的，如果加得太早，菜就變成醃久的樣子，容易出水或抽縮，只有一個例外是馬鈴薯沙拉，馬鈴薯的水分少，不會抽縮，可以



早一點拌上沙拉醬，但是小黃瓜則必須放到最後再加入。

6.要訣：準備生菜冷盤的要訣是鮮、冷、脆、乾。

蛋黃醬

材料：沙拉油2碗半、雞蛋3個、白醋3湯匙、糖2湯匙、胡椒粉1茶匙、香草片半片、鹽半茶匙。

做法：

一、將蛋白、蛋黃分開，把蛋黃放在深碗內，用打蛋器由同一個方向攪拌，同時將沙拉油一滴一滴加入攪拌，約加2、3滴的油量以後，另外加入2、3滴白醋，仍然一邊攪拌，此時蛋黃醬已成形。

二、將糖、鹽、胡椒粉加入，香草片壓成粉末亦加入一同攪拌。

三、將其餘的沙拉油與白醋分數次相間加入，攪至調味料皆已均勻即好，可做成4碗蛋黃醬。

法式沙拉油

材料：油拉油6湯匙、鹽半茶匙、胡椒粉半茶匙、白醋1湯匙。

做法：將所有材料準備好，倒入一個有蓋子的小空瓶內，將蓋子蓋緊，用力搖動，使各物勻合即成。

千島沙拉醬

材料：蛋黃醬1杯、牛奶1杯、白醋1湯匙、甜辣醬 $\frac{2}{3}$ 杯、雞蛋4個、酸菜心 $\frac{2}{3}$ 杯、青椒1個、洋蔥2片。

做法：

一、雞蛋煮老，去殼切碎，酸菜心切碎，青椒洗淨去籽，切細，洋蔥洗淨。

二、蛋黃醬與牛奶，白醋調勻，倒入果汁機中，同時將甜辣醬、雞蛋、酸菜心、青椒、洋蔥亦倒入，以高速攪拌約2~3分鐘即好。

芥末酸奶沙拉醬

材料：蛋黃醬1杯、牛奶 $\frac{1}{3}$ 杯、白醋半湯匙調成酸奶，酒1湯匙、芥末粉1茶匙。

做法：將蛋黃醬1杯倒在深碗內，加入三分之一杯的牛奶，半湯匙的白醋，1湯匙酒，（最好是白葡萄酒，其他酒亦可），及芥末粉1茶匙，調拌均勻即好。

