

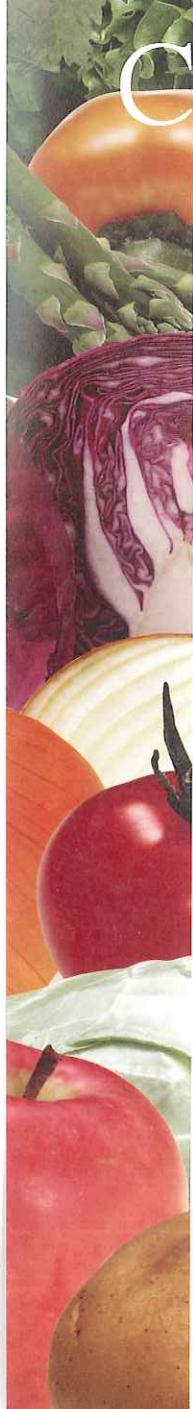
自己動手做

新鮮、營養、美味的

安心蔬果

生菜沙拉

財團法人
台北市瑞公農業產銷基金會 編印



Contents

目錄

壹、前言 ————— ①

貳、沙拉用之蔬菜介紹

1. 常見之沙拉用蔬菜 ————— ②

2. 生鮮蔬菜之營養 ————— ⑭

參、沙拉醬介紹

1. 沙拉醬材料介紹 ————— ⑯

2. 沙拉醬製作 ————— ⑯

3. 沙拉醬之營養 ————— ⑯

肆、沙拉食譜 ————— ㉑

伍、增益集 ————— ㉑



Nature

前言

現代消費者對於日常飲食中營養成分之攝取越來越重視，也促使生菜沙拉逐漸成為健康飲食中不可或缺的一部分，甚至有取代部分正餐之趨勢。沙拉（salad）的語源來自拉丁語的「sa1」，即「鹽」的意思。「sa1」的原意是指利用鹽來保存蔬菜，此與我國傳統蔬菜醣漬貯藏之意義相同；隨著時代的演變，生食蔬果時添加少許鹽、醋或食用油來增加食物的風味並提高養分攝取的情形愈漸普遍，這類食品即稱之為「salad」。

傳統的沙拉是以生鮮蔬菜為主要原料，配合調味醬食之，也就是我們常稱之「生菜沙拉」。生菜沙拉之所以持續受到消費者的青睞，主要還是因為生鮮蔬菜新鮮、營養的形象。這些生鮮蔬菜，例如常用之萐苣類蔬菜或綠葉蔬菜，都是透過嚴格的保鮮、貯藏及運送程序，以最新鮮之品質送到消費場所或消費者手中，因此消費者可以享受其美味的同時攝取所需之營養成分。生菜沙拉亦可透過多種不同蔬菜及配料的組合，再配合各種沙拉醬或調味醬調理成千變萬化的產品。愈來愈多的生菜沙拉使用新鮮水果，煮熟之蔬菜、海鮮、蛋品、肉類，甚至加工食品如豆腐類、蒟蒻、乳酪、肉品等作為副材料，使得產品變得更樣化，進而更受消費者的歡迎。

沙拉用之蔬菜介紹

常見之沙拉用蔬菜

葉菜類

1. 結球萵苣

別名：捲心萵苣菜、包心妹仔菜。
產期：11~2月盛產，10月及3、4月次之，
5~9月多為進口品。
選購要點：葉片完整病斑，翠綠鮮脆，葉脈扁平者
為佳。



2. 彩葉萵苣

別名：紅色萵苣菜、蘿蔓生菜
產期：3~7月盛產，11~2月
次之，8~10月淡產。
選購要點：彩葉鮮艷明鮮，不枯
焦，質幼嫩即佳。



3. 波士頓萵苣

別名：半結球萵苣、西洋萵苣、西洋生菜。
產期：冬、春季盛產，夏秋季淡產。
選購要點：不枯萎，全株細嫩柔脆，葉片肥厚幼嫩者
為佳。

4. 葉萵苣

別名：妹仔菜、鵝仔菜、葉萵苣。
產期：10~2月盛產，3~5月及8~9
月次之，6~7月較少。
選購要點：葉片鮮綠色不枯焦，
無斑點，不抽苔，
不腐爛。



5. 紫色甘藍

別名：紅色高麗菜。
產期：12~3月盛產，夏季
多由美國進口。
選購要點：呈圓球型，鮮紫紅色，葉肋扁平細嫩未纖
維化，葉脈潔白色，無病蟲害者佳。



6. 抱子甘藍

別名：芽甘藍，抱子高麗菜，姬甘藍。
產期：12~2月產。
選購要點：球粒緊包，葉片完整細薄，青翠鮮麗，無
病蟲害為佳。

7. 美國芹菜

別名：西洋芹菜。
產期：12~1月
為盛產期，5~10月
多由美、日進口。
選購要點：葉柄肥大寬厚，
無雜質或斑點，葉片完整無枯
焦為上品。



8. 水芥菜

別名：水蕹菜，豆瓣菜，風花菜，廣東芥菜。
產期：中秋至端午盛產，夏季較少。
選購要點：整把翠綠，葉片完整，不枯黃水傷，新鮮
脆嫩為佳。



根莖類

9. 豌豆苗

別名：豆苗，荷蘭豆苗。

產期：12~3月盛產，4~6月及10~11月次之，
7~9月淡產。

選購要點：每株以2個節葉不開花，新鮮嫩脆，無枯
萎腐爛即佳。

10. 菠菜

別名：菠菱菜，飛龍菜。

產期：秋、冬、春季盛產，夏季淡產。

選購要點：全株完整，翠綠色，葉不枯萎焦黃腐爛，
無病蟲害，不開花抽苔即佳。

11. 翠玉白菜

別名：天津白菜，直筒白菜。

產期：11~2月產，8~9月高冷
地產。

選購要點：葉片黃白色佳，葉緣
綠色，無斑點及蟲
害者為佳。



12. 吉康菜

別名：野苦苣，荷蘭菊苣。

產期：全年均產。

選購要點：(綠色未軟化野苦苣) 葉片綠色，不枯焦
黃萎，葉肋扁平不粗硬，一折即斷為
佳；(軟化後吉康菜) 全棵乳白色或黃乳
色，葉梢不枯焦，葉片緊包者為佳。



1. 蘿蔔

別名：菜頭，大根(日名)，萊菔。

產期：冬季盛產，春、秋季次之。

選購要點：根部直圓研形不開叉，無空心或花心，
表皮潔白光滑，未抽苔，無鬚根，根肩不
呈綠色，無病蟲害，
根頭葉柄新鮮不枯萎。



2. 胡蘿蔔

別名：紅蘿蔔，紅菜頭仔，人參(日名)。

產期：12~4月產，5~11月多為冷藏品。

選購要點：表皮光華豔麗，橙紅色，根肩不呈青綠
色，形體直不開叉，不斷塊或傷痕為佳。



3. 櫻桃蘿蔔

別名：小粒菜頭，二十日蘿蔔。

產期：秋、冬、春季盛產，夏季淡產。

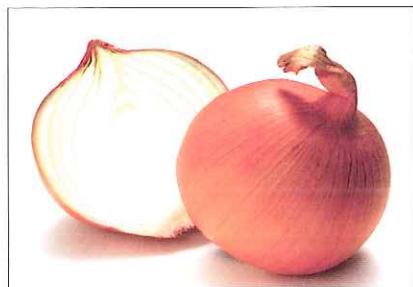
選購要點：表皮豔紅色，光滑完整，圓粒或橢圓狀，
以15~20粒為1公斤者為佳。

4. 洋蔥

別名：大蔥頭，玉蔥。

產期：12~4月產。

選購要點：表皮光滑完整，不裂球，不出芽，不長鬚
根，不腐爛，莖球頂端不內陷者。



5. 綠竹筍

別名：綠仔筍。

產期：5~9月盛產，4~10月淡產。

選購要點：筍尖苞葉緊密未展開，無出青，筍殼金黃色，筍身略彎者為佳。



6. 茭白筍

別名：腳白筍。

產期：5~11月盛產。

選購要點：外殼有赤斑花紋者佳，筍皮潔白光滑鮮美，中端不凸起，筍肉內無黑點者為上品。



7. 荸薺

別名：馬薯，馬蹄。

產期：11~3月盛產，4~10月較少。

選購要點：買未削皮自行削皮較適宜。



6

8. 蓮藕

別名：荷花藕，蓮根。

產期：6~9月盛產，其他月份為冷藏品。

選購要點：節粗又長，皮光滑微紅色，莖中空，孔大為佳。



9. 山藥

別名：山芋，山薯，田薯，薯蕷。

產期：11~1月產，其他月份為貯藏品。

選購要點：薯塊完整，鬚根少，不乾枯或腐爛即佳。

10. 綠蘆筍

別名：綠色石刁柏，綠色野天門冬。

產期：4~10月產。

選購要點：莖皮綠色筍間不腐爛，苞不展開，粗大細嫩為佳。



11. 白蘆筍

俗名：石刁柏，野天門冬。

產期：4~10月產。

選購要點：以全株潔白色，形狀正直，筍尖花苞緊密，未長腋芽，不水傷腐爛，直徑1.5公分以上，長度20公分以內，頭端手折即斷者為佳。

7

花果菜類

1.金針

別名：萱草。

產期：6~10月盛產，4~5月及
11月少量。

選購要點：花苞緊密未展開，花瓣青綠色或黃綠色，
不變黃腐為佳。

2.花椰菜

別名：花菜，白菜花。

產期：秋、冬、春季盛產。

選購要點：花莖淡青色，細瘦鮮脆，花蕾小而密且細
緻均勻者；若花莖堅硬、木質化或花變
黃即屬太熟，不宜買。



3.青花菜

別名：青菜苔。

產期：11~4月產。

選購要點：花球鮮綠色，花蕾密緻緊包，不疏鬆，無
病蟲害，不枯黃，莖部不空心為上品。



4.苦瓜

別名：錦荔枝，癞瓜。

產期：5~10月盛產，11~4月淡產。

選購要點：果實正直完整，表皮光亮潔白，果面珍珠
瘤粒大粗且突起，無病蟲害，無傷疤，
無蜂咬叮，未呈泛紅熟色，結實不柔軟
者為佳。



5.花胡瓜

別名：小黃瓜，花瓜，小刺瓜。

產期：春、夏、秋季盛產，冬季淡產。

選購要點：瓜條正直粗細均勻，花蒂附啄瓜體未脫
落，瓜刺突疣粒明顯，瓜皮綠色或淺綠
色，不黑綠色
為佳。



6.胡瓜

別名：刺瓜，大黃瓜。

產期：3~11月為盛產期，12~2月淡產。

選購要點：果形平直完整，具重量感，無病蟲害，瓜
子細嫩不肥厚，表皮青綠有白粉者為
佳。

7.番茄

別名：柑仔蜜，臭柿仔，西紅柿。

產期：(大番茄) 1~5月及 10~12月為盛產期，
6~9月淡產；(小番茄) 11~3月盛產，4~5
月及 10月淡產，6~9月無貨。

選購要點：(大番茄) 果實新鮮光澤，果形完整勻
稱，不裂果，結實不軟果，無外傷或
萎縮者；(小番茄) 果體結實不
柔軟，鮮紅色或鮮橘黃色，果
蒂未脫落，果皮色澤亮麗，無
斑點雜質，皮薄汁多甜度高者
為佳。



8.豌豆

別名：荷蘭豆

產期：11夏旬~3月上旬為盛產期，10~11月中
旬及3月中旬至5月為淡產期，6~9月缺
貨。

選購要點：豆莢扁平青脆細嫩，豆粒部位未明顯凸
起，無病蟲害斑點，完整無損傷，莢筋
愈短細者為上品。

其他蔬菜類



9.甜豌豆

別名：甜荷蘭豆。

產期：11~3月盛產，10月及4月淡產，其餘月份缺貨。

選購要點：豆莢青綠鮮澤，莢皮不皺縮萎軟，愈飽滿愈甜，無斑點即佳。

10.黃秋葵

別名：歐庫拉，食香槿，黃蜀葵。

產期：3~11月產期，5~9月盛產，12~3月無貨。

選購要點：長10公分以內，形狀整齊，無雜質或斑點，細嫩幼柔感為宜。



11.甜椒

別名：青椒，甜番椒。

產期：1~8月及12月為盛產期，9~11月量較少。

選購要點：形狀完整，果皮光澤鮮美，肉薄質輕，果梗窄淺，果心小，肉質脆嫩，無萎縮為佳。

12.甜玉米

別名：甜番麥，甜玉蜀黍。

產期：10~5月為盛產期，6~9月淡產。

選購要點：果穗粗長，穗心細小，米粒整齊飽滿，淡金黃色，光滑明亮，不凹米，不缺米，不破裂，無酸臭味，苞葉青綠色，新鮮清潔為佳。



1.黃豆芽

別名：大豆芽。

產期：人工孵化，全年均產。

選購要點：金黃色肥美，豆瓣未脫落者佳。

2.綠豆芽

別名：豆芽菜。

產期：人工孵化，全年均產。

選購要點：瘦長自然潔白，芽淡綠色為佳。



3.苜蓿芽

別名：苜蓿嬰。

產期：人工孵化，全年均產。

選購要點：新鮮細嫩，全株完整，不枯黃，清潔為佳。

4.豌豆芽

別名：荷蘭豆芽。

產期：人工孵化，全年均產。

選購要點：全株新鮮，葉片肥厚，莖粗大，幼嫩質脆，不枯萎，不老化者為宜。

5. 洋菇

別名：松茸。
產期：全年均產。

選購要點：菇傘緊密，無水傷或擦傷，肉質肥厚細嫩者。菇面有時呈微褐是正常現象，過於白色可能經漂白劑或螢光劑處理。



6. 蕃荽

別名：芫荽，香菜。

產期：全年生產，冬季較多。

選購要點：葉片完整不腐傷，青翠嫩脆，全株完整為佳。



芫荽

九層塔

7. 九層塔

別名：羅勒。
產期：全年生產。

選購要點：葉片完整無病斑，翠綠清香濃厚，不枯萎為佳。



8. 茴香

別名：臭芫荽，茴香子。

產期：10~3月盛產，5~8月不適種植，因此缺貨。

選購要點：全株綠色不枯萎，不抽苔即佳。



9. 紫蘇

別名：蘇草。
產期：3~8月盛產，9~2月淡產。

選購要點：葉片完整不枯萎，細嫩新鮮為佳。

10. 百里香

別名：麝香草。

用途：風味濃郁，通常浸漬於食用油或醋中作調用，或用來作為盤飾。有助消化油膩食物。



11. 薄荷

別名：仁丹草、青薄荷。

用途：薄荷能增強沙拉的風味，常用於水果沙拉及胡蘿蔔或豆類為主之沙拉。



12. 迷迭香

用途：狀似長綠植物之細枝條，具辛辣薄荷味，與沙拉蔬菜拌合獨具風味。



14. 鼠尾草

用途：具抑菌作用，幫助消化，常用來浸泡香藥醋，小花除可裝飾生菜沙拉外亦可食用。

生鮮蔬菜的營養

生鮮蔬菜一般含有大量的水分，適量的醣類與蛋白質及少量的脂肪；與其他食品比較起來，生鮮蔬菜所含之熱量較低，但是含有豐富的維生素、礦物質與纖維質。生鮮蔬菜大都含有豐富的維生素A和C及適量的維生素B群，可協助維持人體生理機能的正常運作；高礦物質含量可促進新陳代謝，維持體內酸鹼平衡；高纖維質的含量可促進腸胃蠕動、防止心臟病、高血壓、大腸癌、痔瘡等文明病的發生；低熱量則可避免引致肥胖而增加生理機能的負荷。

蔬菜經過烹調後，許多養分如維生素C、維生素B群和鉀、磷、鐵等礦物質易遭水分溶出或受熱破壞而流失，因此生食蔬菜具有吸收較多養分的優點。



表一、生鮮蔬菜之一般營養成分含量 *

	水分(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)	纖維質(g)	灰分(g)
結球萵苣	95.9	13	1.01	0.19	2.09	0.53	0.48
彩葉萵苣	94.9	16	1.62	0.20	2.37	0.70	0.90
波士頓萵苣	95.6	13	1.29	0.22	2.32	—	0.59
葉萵苣	94.0	18	1.30	0.30	3.50	0.70	0.90
甘藍	92.5	24	1.21	0.18	5.37	0.80	0.72
紫色甘藍	91.6	27	1.39	0.26	6.12	1.00	0.68
抱子甘藍	86.0	43	3.38	0.30	8.96	1.51	1.37
芹菜	94.7	16	0.66	0.12	3.63	0.69	0.89
美國芹菜	88.0	39	1.50	0.30	9.20	1.30	1.00
芥菜	90.8	26	2.70	0.20	4.90	1.10	1.40
水芥菜	95.1	11	2.30	0.10	1.29	0.70	1.20
豌豆苗	78.9	81	5.41	0.40	14.46	2.21	0.87
菠菜	91.6	22	2.86	0.35	3.50	0.89	1.72
包心白菜	94.4	16	1.20	0.20	3.23	0.60	0.98
蘿蔔	94.6	18	0.60	0.10	4.11	0.64	0.58
胡蘿蔔	87.8	43	1.03	0.19	10.14	1.04	0.87
洋蔥	90.8	34	1.18	0.26	7.32	0.44	0.42
綠竹筍	91.0	27	2.60	0.30	5.20	0.70	0.90
蓮藕	79.1	56	2.60	0.10	17.24	0.80	0.97
山藥	69.6	118	1.53	0.17	27.89	—	0.82
綠蘆筍	92.3	22	3.06	0.22	3.69	0.83	0.79
白蘆筍(罐)	93.0	19	2.10	0.10	3.20	0.50	1.10
蕷菁	91.0	27	1.70	0.10	6.20	1.00	1.00
朝鮮薑	84.4	51	2.66	0.20	11.94	1.06	0.82
花椰菜	92.3	24	1.99	0.18	4.92	0.85	0.66
青花菜	90.7	28	2.98	0.35	5.24	1.11	0.92
胡瓜	96.1	13	0.54	0.13	2.91	0.60	0.38
番茄	94.0	19	0.89	0.21	4.34	0.47	0.61
豌豆	78.9	81	5.41	0.40	14.46	2.21	0.87
甜豌豆	88.9	42	2.80	0.20	7.56	2.50	0.56
黃秋葵	89.6	38	2.00	0.10	7.63	0.94	0.70
甜椒	92.8	25	0.85	0.45	5.31	1.20	0.62
甜玉米	76.0	86	3.22	1.18	19.02	0.70	0.62
黃豆芽	69.1	128	13.09	6.70	11.17	2.30	1.59
綠豆芽	90.4	30	3.04	0.18	5.93	0.81	0.44
苜蓿芽	91.1	29	3.99	0.69	3.78	1.64	0.40
豌豆芽	62.3	128	8.80	0.68	28.26	2.78	1.14

每100克可食單位計。

表二、生鮮蔬菜之維生素含量

	維生素C (mg)	維生素B1 (mg)	維生素B2 (mg)	菸鹼醯胺 (mg)	泛酸 (mg)	維生素B6 (mg)	葉酸 (mg)	維生素B12 (ng)	維生素A (IU)
結球萵苣	4	0.05	0.03	0.19	0.05	0.04	56	0	330
彩葉萵苣	24	0.10	0.10	0.50	—	—	136	0	2600
波士頓萵苣	8	0.06	0.06	0.30	—	—	73	0	970
萵苣菜	18	0.05	0.08	0.40	0.20	0.06	—	0	1900
甘藍	47	0.05	0.03	0.30	0.14	0.10	57	0	126
紫色甘藍	57	0.05	0.03	0.30	0.32	0.21	21	0	40
抱子甘藍	85	0.14	0.09	0.75	0.31	0.22	61	0	883
芹菜	6	0.03	0.03	0.30	0.17	0.03	9	0	127
美國芹菜	8	0.05	0.06	0.70	—	0.17	—	0	0
芥菜	70	0.08	0.11	0.80	0.21	—	—	0	5300
水芥菜	43	0.09	0.12	0.20	0.31	0.13	—	0	4700
菠菜	28	0.08	0.19	0.72	0.07	0.20	194	0	6715
包心白菜	27	0.04	0.05	0.40	0.11	0.23	79	0	1200
蘿蔔	22	0.02	0.02	0.20	—	—	—	0	0
胡蘿蔴	9	0.10	0.06	0.93	0.20	0.15	14	0	28129
洋蔥	8	0.06	0.01	0.10	0.13	0.16	20	0	0
綠竹筍	4	0.15	0.07	0.60	—	—	—	0	20
蓮藕	44	0.16	0.22	0.40	—	—	—	0	0
山藥	17	0.11	0.03	0.76	0.31	0.29	23	0	0
綠蘆筍	33	0.11	0.12	0.14	0.17	0.15	119	0	897
蕪菁	62	0.05	0.02	0.40	0.17	0.15	0	0	36
朝鮮薑	11	0.08	0.06	0.76	0.26	0.11	74	0	185
花椰菜	72	0.08	0.06	0.63	0.14	0.23	66	0	16
青花菜	93	0.07	0.12	0.64	0.54	0.16	71	0	1542
胡瓜	5	0.03	0.02	0.30	0.25	0.05	14	0	45
番茄	18	0.06	0.05	0.60	0.25	0.05	9	0	1133
豌豆	40	0.27	0.13	2.09	0.10	0.17	65	0	640
甜豌豆	60	0.15	0.08	0.60	0.75	0.16	—	0	145
黃秋葵	21	0.20	0.06	1.00	0.25	0.22	88	0	660
甜椒	128	0.09	0.05	0.55	0.04	0.16	17	0	530
甜玉米	7	0.20	0.06	1.70	0.76	0.06	46	0	281
黃豆芽	15	0.34	0.12	1.15	0.93	0.18	172	0	11
綠豆芽	13	0.08	0.12	0.75	0.38	0.09	61	0	21
苜蓿芽	8	0.08	0.13	0.48	0.56	0.03	36	0	155
豌豆芽	10	0.23	0.16	3.09	1.03	0.27	144	0	166

※每100克可食單位計

表三、生鮮蔬菜之礦物質含量

	鈣(mg)	鐵(mg)	鎂(mg)	磷(mg)	鉀(mg)	鈉(mg)	鋅(mg)	銅(mg)	錳(mg)
結球萵苣	19	0.5	9	20	158	9	0.22	0.03	0.15
彩葉萵苣	36	1.1	6	45	290	8	—	—	—
波士頓萵苣	—	0.3	—	—	257	5	0.17	0.02	0.13
萵苣菜	68	1.4	11	25	264	9	—	—	—
甘藍	47	0.6	15	23	246	18	0.18	0.02	0.16
紫色甘藍	51	0.5	15	42	206	11	0.21	0.10	0.18
抱子甘藍	42	1.4	23	69	389	25	0.42	0.07	0.34
芹菜	36	0.5	12	26	284	88	0.17	0.04	0.14
美國芹菜	43	0.7	20	115	300	100	—	—	—
芥菜	103	1.5	32	43	354	25	—	—	—
水芥菜	120	0.2	21	60	330	41	—	—	—
菠菜	99	2.7	79	49	558	79	0.53	0.13	0.90
包心白菜	77	0.3	1	29	238	9	0.23	0.04	0.19
蘿蔔	27	0.4	16	23	227	21	—	—	—
胡蘿蔴	27	0.5	15	44	323	35	0.20	0.05	0.14
洋蔥	25	0.4	10	29	155	2	0.18	0.04	0.13
綠竹筍	13	0.5	3	59	533	4	—	—	—
蓮藕	45	1.2	23	100	556	40	—	—	—
山藥	17	0.5	21	55	816	9	0.24	0.18	—
綠蘆筍	22	0.7	18	52	302	2	0.70	0.15	0.21
白蘆筍	18	0.8	6	35	150	300	—	0.05	—
蕪菁	24	0.4	19	46	350	20	—	—	—
朝鮮薑	48	1.6	47	77	339	80	0.44	0.07	0.33
花椰菜	29	0.6	14	46	355	15	0.18	0.03	0.20
青花菜	48	0.9	25	66	325	27	0.40	0.05	0.23
胡瓜	14	0.3	11	17	149	2	0.23	0.04	0.06
番茄	7	0.5	11	23	207	8	0.11	0.08	0.12
豌豆	25	1.5	33	108	244	5	1.24	0.18	0.41
甜豌豆	43	2.1	24	53	200	4	—	—	—
黃秋葵	81	0.8	57	63	303	8	0.60	0.09	0.99
甜椒	6	1.3	14	22	195	3	0.18	0.10	0.14
甜玉米	2	0.5	37	89	270	15	0.45	0.05	0.16
黃豆芽	67	2.1	72	164	484	14	1.17	0.43	0.70
綠豆芽	13	0.9	21	54	149	6	0.41	0.16	0.19
苜蓿芽	32	1.0	27	70	79	6	0.92	0.16	0.19

※每100克可食單位計

沙拉醬介紹

沙拉醬材料介紹

1. 油

油可讓沙拉醬滑順地黏著覆蓋住蔬菜。沙拉醬中所用的油質以味道較為清淡者為佳，其中以沙拉油最常見，此外，具有果香之橄欖油，或是味道清香的核桃油、葡萄籽油，以及清香溫和的葵花油、玉米油、紅花籽油等，皆可使用。至於動物油、麻油或是花生油等香味較重者，較少應用。

2. 醋

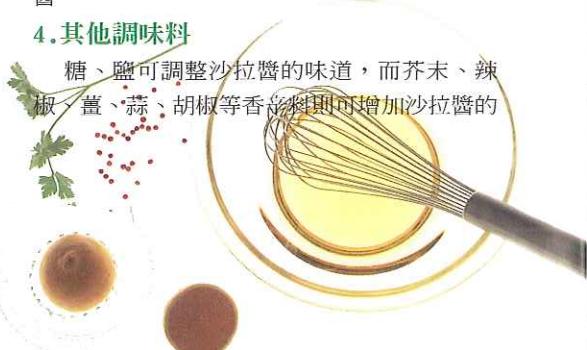
沙拉醬的酸味來源主要是醋。醋乃是由各種穀類或是水果行醋酸發酵之液體產物。例如白酒醋是使用白葡萄榨汁，經酒精發酵，再行醋酸發酵所形成者。同樣的蘋果醋是由蘋果汁發酵而成；麥芽醋是由麥芽酒發酵製成者。另外將香藥草（如：迷迭香、鼠尾草等）浸泡在醋中所製成之香藥草醋亦可利用於調製沙拉醬上。醋有很強的酸性風味，可提供清新的酸味與帶出沙拉蔬菜的味道。此外，亦可以檸檬汁、柳橙汁、優格等來取代醋的使用。

3. 蛋黃

蛋黃中的卵磷脂具有使油水乳化的現象，可使油質與水或水溶性成分形成一穩定的平滑相，使沙拉醬變得濃稠，並將各種味道保留在油脂中，產生風情萬種，柔順不油膩的調味醬。

4. 其他調味料

糖、鹽可調整沙拉醬的味道，而芥末、辣椒、薑、蒜、胡椒等香辛料則可增加沙拉醬的



沙拉醬製作

基礎調味醬的作法

蛋黃醬 (Mayonnaise) 200cc

材料：

生蛋黃—1個

醋—1大匙 (30cc)

沙拉油或橄欖油—300cc

鹽—少許 白胡椒粉—少許 砂糖—少許

作法：

1. 鹽、白胡椒粉、醋半大匙放入乾的碗內。
2. 用打蛋器完全拌勻。
3. 加入蛋黃，將蛋黃完全打散。
4. 慢慢倒入橄欖油，一邊拌勻。
5. 稍有光澤後分2~3次交互倒橄欖油與醋再加檸檬汁。



法式調味醬

材料：

醋—1大匙

橄欖油—4大匙

鹽—1/5小匙

胡椒粉—1/8小匙

作法：

1. 鹽、胡椒、醋放入乾的碗中。
2. 攪拌至鹽完全溶化。
3. 加入少許橄欖油混勻至半透明。
4. 分3~4次加入橄欖油。
5. 攪拌成乳白色，冰涼後使用前拌勻。



沙拉醬之營養成分表

種類	蛋白質(g)	脂質(g)	糖質(g)	維生素E(mg)	膽固醇(mg)	熱量(kcal)
蛋黃醬	0.3	10.8	0.0	1.7	30	99
法式調味醬	0.1	6.0	0.8	1.3	0.1	58
綠色沙拉醬	0.8	10.8	0.6	2.1	30	103
番茄沙拉醬	0.8	10.8	8.5	2.3	30	134
乳酪沙拉醬	4.2	15.8	0.2	2.0	45	160
鮮奶油沙拉醬	0.9	51.2	0.0	2.6	135	465
咖哩沙拉醬	0.7	13.4	3.2	1.9	31	136
蒜泥沙拉醬	1.5	10.8	4.3	1.6	30	120
綜合沙拉醬	0.8	11.1	0.4	1.8	44	105
奧羅拉沙拉醬	0.2	5.9	1.2	1.1	15	77

註 以一大匙(15ml)重量計算

調味調味醬

(1) 綠色沙拉醬：

1杯蛋黃醬加1大匙綠色材料(菠菜或西洋菜葉磨汁)，攪拌均勻。



(2) 蕃茄沙拉醬：

(2) 蕃茄沙拉醬：

1杯蛋黃醬加2大匙番茄醬混勻。
適用於蘆筍、蝦、雞肉沙拉。



(3) 乳酪沙拉醬：

1杯蛋黃醬加1大匙磨碎的乳酪混合。
適用綠色沙拉。



(4) 咖哩沙拉醬：

1杯蛋黃醬加1/2大匙咖哩粉拌勻。
適用生菜、蘆筍、雞肉。



(5) 蒜泥沙拉醬：

1杯蛋黃醬加1大匙蒜泥。蒜去皮用鹽水煮熟，搗碎拌入。



(6) 綜合沙拉醬：

1杯蛋黃醬加洋蔥末(洋蔥要先泡水再瀝乾)、香芹末、小黃瓜末及水煮蛋末混合。



(7) 千島沙拉醬：

1杯蛋黃醬加番茄醬、鮮奶油各2大匙、白酒1大匙，再加少許鹽與胡椒拌勻



(8) 鮮奶油沙拉醬：

1杯法式調味醬加50cc鮮奶油混合。適用蝦、馬鈴薯、小黃瓜、雞肉等。



Salad

沙拉食譜

四大要訣：沙拉講究的就是新鮮，所以剛買回來的蔬果必須進行「泡水」「瀝乾」「冷藏」「拌合」等四大步驟，即可做出新鮮可口的沙拉。

泡水：蔬果由產地運至市場，再送至一般人手中時，早已喪失一部份的水分，所以必須先泡水。不過，記住不可泡水太久。

瀝乾：蔬菜表面留下水滴時，菜葉會吸收水分而缺乏脆感。

冰涼：把擦乾的蔬果放入塑膠袋，或用紙巾包起來，放入冰箱冷藏，調製時再取出。

拌合：要訣是進食前再拌合。若拌合太久，蔬果會產生水分。另外宜用大匙攪拌，才不會損失葉形。

為了食用新鮮美味的生菜有三項原則，稱為沙拉3C。CLEAN(清洗乾淨)、COLD(冷卻)、CRISP(清脆乾爽)等，若能嚴守此三項原則，就能精通基本的沙拉。



棒狀沙拉

材料：

胡蘿蔔—1條
小黃瓜—3條
西洋芹—1根
千島沙拉醬—適當

作法：

1. 胡蘿蔔、小黃瓜及西洋芹切成條狀。
2. 將所以蔬菜裝盤，淋上沙拉醬。



四色沙拉

材料：

小番茄—6顆 青花菜—1顆 玉米粒罐頭—1罐
花椰菜—1顆 白胡椒—少許 鹽—少許
鮮奶油沙拉醬—適當

作法：

1. 澄乾玉米粒，加鹽、白胡椒拌勻。
2. 青花菜、花椰菜分別切成小朵，用鹽水燙熟瀝乾。
3. 小番茄切片。
4. 將青花菜、花椰菜、小番茄及玉米粒裝盤，淋上鮮奶油沙拉醬。



馬鈴薯沙拉

材料：

馬鈴薯—3顆 白胡椒—少許 鹽—少許 水煮蛋—3粒
蛋黃醬—適量

作法：

1. 馬鈴薯整個下水煮後，去皮切成小塊。
2. 趁熱將馬鈴薯塊灑上鹽、胡椒，攪拌後冷卻。
3. 水煮蛋打碎後加入，再拌入基本沙拉醬。



蘆筍沙拉

材料：

蘆筍—20支 白胡椒—少許 鹽—少許
乳酪沙拉醬—適當

作法：

1. 刪除蘆筍的硬莖，10支綁成一束，放入鹽水中燙熟。
2. 取出蘆筍泡冰水。
3. 澄乾水分切段，加沙拉醬、鹽、胡椒拌合。



洋菇沙拉

材料：

洋菇—200公克 檸檬汁—適量 鮮奶油—1/2杯
白胡椒—少許 鹽—少許 香菜—少許

作法：

1. 洋菇洗淨，切片後淋上檸檬汁。
2. 鮮奶油稍微打起泡，加鹽、胡椒調味。
3. 加入洋菇拌勻。撒上香菜即可。

什錦蔬菜沙拉

材料：

結球萵苣—1顆 胡蘿蔔—1條 小黃瓜—2條
苜蓿芽—1盒 紫色甘藍—1顆 千島沙拉醬—適當

作法：

1. 結球萵苣洗淨撕碎。紫色甘藍洗淨切絲。
2. 胡蘿蔔洗淨切小條。小黃瓜切圓塊。
3. 苜蓿芽洗淨，瀝乾。
4. 深碗內鋪結球萵苣，再將其他生菜依序放入。
5. 進食之前淋上千島沙拉醬。



水果沙拉

材料：

蘋果—2個 草莓—10粒 葡萄—10粒 鹽—少許
番茄沙拉醬—適當

作法：

1. 蘋果去芯，切薄片。葡萄洗淨。
2. 蘋果泡鹽水以防止變色。草莓洗淨。
3. 將水果排盤，淋上番茄沙拉醬。



柳橙葡萄乾沙拉

材料：

柳橙 2個 葡萄乾 少許 法式沙拉醬 適當

作法：

1. 柳橙去皮切丁。
2. 柳橙盛盤，撒葡萄乾，淋上法式沙拉醬。



水果乳酪沙拉

材料：

蘋果—1個 凤梨(罐頭)—1罐 草莓—10~15粒
香蕉—2支 乳酪—1杯 檸檬汁—2小匙

作法：

1. 蘋果去皮切片泡鹽水。鳳梨切小片。
2. 香蕉去皮切環片，淋上檸檬汁。
3. 草莓洗淨去蒂。
4. 將水果排盤，撒上乳酪即可。

黃金球沙拉

材料：

木瓜—1個 哈密瓜—1個 檸檬汁—3大匙
蜂蜜—少許 香菜末—少許

作法：

- 1.木瓜與哈密瓜切半，去籽。用水果挖盤器挖出水果。
- 2.將水果裝盤，淋上檸檬汁及蜂蜜，撒上香菜末即可。



山藥沙拉

材料：

山藥—1根 鹽—2大匙 (a)醬油—2大匙
香油—少許 芥末—少許

作法：

- 1.山藥洗淨去皮，切成片狀。
- 2.切好的山藥立即放入鹽水中浸泡3分鐘。
- 3.山藥撈起後瀝乾盛盤，淋上拌勻的(a)。



番茄沙拉

材料：

番茄—4顆 香菜—少許 鹽—少許
法式沙拉醬—1/2杯

作法：

- 1.番茄洗淨切圓片，灑上少許鹽。
- 2.番茄裝盤，淋上沙拉醬後灑上少許香菜末。

※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※

花菜沙拉

材料：

花椰菜—1顆 鹽—少許 基本沙拉醬—適當

作法：

- 1.花椰菜洗淨，整顆放入鹽水中煮軟，瀝乾。
- 2.花椰菜盤切成小朵，裝盤放入冰箱中冰涼。
- 3.進食前淋上沙拉醬。

胡蘿蔔沙拉

材料：

胡蘿蔔—1根 香菜—少許 白胡椒—少許
鹽—少許 法式沙拉醬—適當

作法：

- 1.胡蘿蔔去皮，刨絲。
- 2.淋上法式沙拉醬，並加鹽、胡椒拌勻。
- 3.進食前灑上少許香菜末。

萵苣蕃茄沙拉

材料：

萵苣—3片 番茄—1顆 菊苣—1棵
蘆筍—10支 鹽—少許 法式沙拉—適當

作法：

- 1.菊苣與萵苣洗淨撕碎。番茄去蒂切塊。
- 2.蘆筍去硬皮熬成束，放入煮沸的鹽水燙熟，取出泡冰水，擦乾水分，切段。
- 3.深碗內鋪萵苣，菊苣與蘆筍下半段，再放番茄與上半段的蘆筍。
- 4.進食之前淋入法式沙拉醬。

法式洋芹沙拉

材料：

西洋芹—4支 小黃瓜—2支 蘿蔔嬰—7~8個
葉萐苣—1棵 法式沙拉醬—1/3杯

作法：

1. 洋芹切細絲泡水，瀝乾水分。小黃瓜也切絲。
2. 蘿蔔嬰切片，葉萐苣洗淨，一片片剝下瀝乾水分。
3. 盤中鋪葉萐苣，放小黃瓜、洋芹，周圍擺飾蘿蔔嬰。
4. 進食前淋上法式沙拉醬。

芹菜沙拉

材料：

西洋芹—4支 法式沙拉醬—1/3杯

作法：

1. 洋芹切小段泡水，瀝乾水分。
2. 進食前淋上法式沙拉醬。

鮮味沙拉

材料：

萐苣—1個 小黃瓜—2支 番茄—2個
蘿蔔嬰—12個 法式沙拉醬—3/4杯

作法：

1. 萐苣切4大塊洗淨瀝乾。番茄去蒂切圓片。
2. 小黃瓜切斜片。
3. 蘿蔔嬰去鬚根，保留葉片，洗淨。
4. 各種材料放大碗中，進食前淋上法式沙拉醬。

柳橙奇異果沙拉

材料：

柳橙—2個 奇異果—3個 薄荷葉—少許
奶油沙拉醬少許

作法：

1. 奇異果去皮切片。
2. 柳橙去皮切瓣，盛盤後裝飾薄荷葉。
3. 淋上少許的奶油沙拉醬。

增 益 集

1. 選購新鮮蔬菜的基本原則

當您到超市或市場的蔬果攤位，面對多彩多姿、色彩鮮豔的各式蔬果，如何選購是否困擾著您？我們提供以下幾項原則：

1. 儘量購買當令蔬果，不合時令蔬果須多噴灑藥劑才能提前或延後採收上市。尤其於天災發生或節慶前後的菜價上揚時，常有蔬果提早採收上市，致殘留較多農藥，宜避免搶購。
2. 外表稍有瑕疵的蔬菜無損其營養價值，且價格通常較便宜；外表完美好看的蔬菜，有時反殘留更多的藥劑。
3. 選擇能去皮或剝除外葉食用的蔬菜水果種類，如此可減少農藥殘留問題。
4. 若蔬菜水果外表留有藥斑或不正常之化學藥劑氣味者，應避免選購。瞭解蔬菜產期，選購當令盛產物美價廉之蔬菜。
5. 瞭解蔬菜之生長特性，選購最佳品質之蔬菜。
6. 選購有品牌或有農藥安全認証之蔬菜(如安心蔬菜、吉園圃等)。

2. 蔬菜水果的貯藏方法

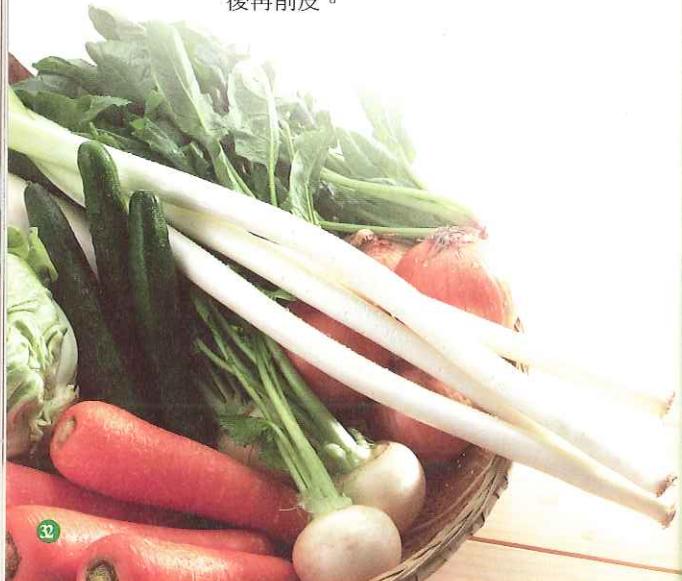
1. 蔬菜保存前先除去污垢、殘枝敗葉，但不必清洗，以穿孔塑膠袋或白報紙包好，再行放入冰箱或陰涼處貯藏。水果則是先不要清洗，以塑膠袋(塑膠袋最好打數個小孔改善通氣，以免水氣聚積促使病菌微生物滋生。)或紙袋裝好後再行放入冰箱，可防止水分蒸散而致果皮皺縮或軟化。
2. 容易腐敗和老化的葉菜類和較鮮嫩的蔬果(如蘆筍、竹筍、草莓等)要先行放入冰箱。食用順序也以不耐貯放者優先為宜，貯藏時間愈久，營養和風味均會逐漸降低，因此我們建議買回的蔬果儘量以一週內吃完為原則。

- 如胡瓜、南瓜、茄子、甜椒等瓜果類蔬菜貯藏時最好多包兩層紙再放入冰箱下層，且不宜貯放冰箱太久。至於甘藷、芋頭、薑、香蕉、鳳梨、檸檬等則只要包好後放於通風陰涼處即可。
- 蘋果、釋迦、梨、香蕉、木瓜等水果容易產生乙烯，宜單獨存放，不要與其他蔬果一同貯放，以免加速蔬果的成熟及老化。

3. 蔬菜水果的清洗

蔬菜水果食用前應先行清洗，將其表面的農藥和污垢洗除乾淨。我們建議您只要以大量清水沖洗即可，因為以鹽水清洗不見得較乾淨；而以清潔劑洗反留下清潔劑殘留。各類蔬果清洗要點如下：

- 葉 菜 類**：小葉菜類應先將根部切除，把葉片張開後沖洗；包葉菜類應去除外葉後，再拆成單片沖洗。
- 根莖菜類**：應先清洗後再行去皮，凹陷不平處宜削厚一點，以除去可能附著表皮的農藥及污垢。
- 花果實類**：連皮食用者，可用軟毛刷刷洗；易沈積農藥的部位，如凹陷的果蒂處，宜先切除再行沖洗。削皮食用者，則先洗後再削皮。



參考文獻

- Anonymous 1984 Composition of Foods: Vegetables and Vegetable Products.
Agriculture Handbook No.8-11, U.S.D.A.
- Bailey, J. 1985. Keeping Food Fresh. The Dail Press, Garden City, NY.
- Baker, J. 1988. Salad - the Taste of Summer. Bay Books, an Imprint of Harper Collins Publishers Pty Ltd., Pymble, Australia
- 西川治 木村浩子 1996 世界のサラダ 中央公論社 東京
- 香川綾 1991 食品80キロカロリーガイドブック 女子營養大學出版社 東京
- 香川綾 1995 食品成分表 女子營養大學出版社 東京
- 桔梗泉 1992 ヘルシーサラダ入門 主婦と生活社 東京
- 須能紀文 1994 サラダ&ドレッシング 集英社 東京 日本「營養と料理」家庭料理研究グループ 1990 知つて得する - 調理のベーシックデータ 女子營養大學出版社 東京
- 1995 水果消費實用手冊 台北市瘤公農業產銷基金會 台北
- 1996 蔬果與農藥 台北市瘤公農業產銷基金會 台北
- 1996 蔬菜消費實用手冊 台北市瘤公農業產銷基金會 台北
- 王禮陽 1994 台灣果菜誌 時報文化出版企業有限公司 台北
- 吳昭其 1994 臺灣的蔬菜(一~三) 渡假出版社有限公司 台北
- 洪立 黃涵 嚴新富 1992 蔬菜名彙集 國立台灣大學園藝系編印 台北
- 黃涵 洪立 1988 台灣蔬菜彩色圖說 國立台灣大學園藝系編印 台北
- 黃詔頤 1993 食物製備原理 華香園出版社 台北
- 張憲昌 1994 藥草(一~二) 渡假出版社有限公司 台北
- 廖敏卿 1985 台灣水果集 廖敏卿出版 台北
- 鄭元春 1995 特用作物 渡假出版社有限公司 台北
- 「營養と料理」家庭料理研究グループ (李妙霜譯) 1998 食品的調理與營養計算 箕藤出版圖書有限公司 台北
- 羅純蘭 1987 沙拉 世茂出版社 台北



創造新農業文化

財團法人台北市瑠公農業產銷基金會
台北市忠孝東路一段 10 號

TEL: (02) 2394-5029 FAX: (02) 2394-2591

網址: <http://www.liukung.org.tw>

發行單位／台北市瑠公農業產銷基金會

發行人／陳瑞卿

主 編／李宗興、陳如舜、陳 達

執行編輯／吳曉銚

文 稿／許明仁、戴三堡

設 計／許長安 攝影／青石攝影

印 刷／晟德印藝事業有限公司

出版日期／九十年十二月

數 量／8,000 本（非賣品）