



夏日派對溫沙拉

文／李文馨、黃小娟 攝影／黃小娟

今年的夏天，氣溫屢破新高，連帶也會讓人熱到胃口變差，嘉義大林慈濟醫院營養師李文馨及實習生廖泓鈞設計一道豐富營養的夏日派對溫沙拉，用五彩蔬果加上酸甜的百香果醬，在餐盤中開起熱鬧派對，讓人食欲大開，滿滿營養開心吃。

李文馨營養師指出，食材中被譽為「穀類紅寶石」的紅藜有著豐富的胺基酸、多種抗氧化物質，並富含豐富的膳食纖維，既能增加飽足感也能提升免疫力。黑豆含有豐富蛋白質、大豆異黃酮等，能維持肌肉生長與維持生理代謝平衡。

同樣是甜椒，但不同顏色有不同的營養；紅椒含辣椒紅素，加強體內抗氧化、新陳代謝；黃椒含豐富葉黃素，維護視力健康、預防肌膚老化。

蘑菇的多醣體可以促進免疫功能，特殊的抗氧化物和豐富維生素，能夠抗衰老，並減少神經性退化。小黃瓜因低卡、高纖，是大家所愛的減脂聖品，能維持心血管健康，降低血中膽固醇，控制血糖。

夏季盛產的酪梨有豐富的單元不飽和脂肪酸，能夠保護心血管，也益於腸道健康、體重控制及預防慢性病。🍌





夏日派對溫沙拉 示範廚師：郭其彥

食材 (10 人份)：紅藜麥 100 克、蜜黑豆 150 克、紅甜椒 50 克、黃甜椒 50 克、
蘑菇 20 克、小黃瓜 50 克、酪梨 100 克

百香果醬：百香果、柳橙汁、砂糖、檸檬汁

作 法：

1. 前一晚先將黑豆泡水放入冰箱冷藏十到十二小時，隔天即可製作「蜜黑豆」：取一小鍋，加水煮滾，倒入適量的糖及醬油攪勻，加入泡軟的黑豆，轉小火燜煮即成。
2. 紅藜麥洗淨，用電鍋蒸熟。紅藜麥與水的比例是一比一。
3. 紅甜椒和黃甜椒可以火烤或烤箱略烤後，剝去外皮，去除「青」味（如果不介意青味，可不需去皮）。將小黃瓜和甜椒切丁，放入滾水川燙後撈起瀝乾備用。
4. 酪梨剖半，去籽去皮、切丁，淋上檸檬汁（以免氧化變黑），備用。
5. 將蘑菇水分瀝乾，放入油中爆香，有香味即可起鍋，再用吸油紙吸乾油脂即可。
6. 製作百香果醬：將百香果、柳橙汁、砂糖、檸檬汁拌勻。
7. 最後把所有食材拌在一起，淋上百香果醬，用蘑菇點綴裝飾，即可食用。