

吃得對!

營養與飲食學會提供的食物、營養和健康小訣竅



智慧小訣竅：打造健康的沙拉

用色彩繽紛、營養豐富的沙拉為你的一天增添更多營養。在家裡準備好基本的食材，就可以在任何時候製作沙拉。鼓勵孩子們多吃蔬菜，擺出沙拉食材讓他們自製沙拉。

無論你是在家裡還是在外邊有沙拉吧的餐廳用餐，都可以嘗試搭配不同材料，製作新的沙拉組合。從下列的食材中選擇一種或多種材料，就可以組合出自己喜歡的沙拉。所選食材的數量和份量會視乎你要把沙拉作為主菜還是配菜來吃而有所不同。

考慮味道、口感和顏色。加入少量的沙拉醬，即可享用!

第一步：製作沙拉底層

在這些綠葉蔬菜中選擇一種或多種作為沙拉的底層。

- 芝麻菜 (Arugula)
- 綠葉生菜
- 紅菊苣 (Radicchio)
- 波士頓比伯生菜 (Boston Bibb Lettuce)
- 羽衣甘藍 (Kale)
- 紅葉生菜
- 球生菜 / 冰山生菜
- 羅馬生菜
- 闊葉菊苣 / 茅菜 (Escarole)
- 什錦蔬菜
- 菠菜
- 納帕捲心菜 / 大白菜



第二步：加入額外的蔬菜和水果來提升營養

在沙拉中添加額外的蔬菜有助於增加口感和味道，並提升營養。發揮你的創造力，將各種不同顏色的蔬菜切碎、切丁、切絲或切片，例如：

- 朝鮮薊 / 洋薊 (Artichoke hearts)
- 荸薺 / 馬蹄 (Water chestnuts)
- 西葫蘆 / 翠玉瓜 (Zucchini)
- 白菜
- 西蘭花
- 甜菜 (Beets)
- 燈籠椒
- 芹菜
- 玉米
- 花椰菜
- 胡蘿蔔
- 洋蔥
- 蘿蔔
- 黃瓜
- 蘑菇
- 番茄
- 紅捲心菜
- 豌豆或雪豆

水果在沙拉中也可以起到很好的作用，並為沙拉添加多一點甜味。例如：

- 蘋果
- 新鮮漿果
- 櫻桃乾
- 葡萄
- 橘子
- 甜瓜
- 梨
- 葡萄乾

第三步：考慮加入蛋白質食物，使之成為主菜

在沙拉中加入一些蛋白質食物，使它變成一道豐盛的主菜。

煮熟的肉類、家禽和海鮮：

牛肉、水煮蛋、雞肉、火腿、三文魚、蝦、金槍魚/鮪魚、火雞。

素食選擇包括：

黑豆，鷹嘴豆，毛豆，腰豆/芸豆，海軍豆/白腰豆，豆腐

*堅果和種子也是素食者的蛋白質來源。

第四步：為你的沙拉調味

在沙拉中加入少量的沙拉醬。

選擇飽和脂肪含量較低的沙拉醬，可以考慮以油和醋或酸奶為基礎的醬汁，而不是傳統的奶油沙拉醬。莎莎醬(Salsa)也是一種不錯的選擇。

想讓它變得更美味？你可以用香菜、歐芹或羅勒等新鮮香草使你的沙拉錦上添花。

創意組合

- 羅馬生菜、玉米、莎莎醬、切碎的牛油果、烤雞肉和青檸汁
- 鷹嘴豆、切丁的黃瓜、番茄和洋蔥，配香草醋汁
- 芝麻菜、紅梨片、核桃、藍奶酪和蜂蜜第戎醬汁(Honey Dijon Dressing)
- 混合蔬菜、烤甜菜、橙和開心果

撒上額外的配料（可選）

這些美味的配料雖然體積較小，但內含大量的卡路里，所以請勿放太多在沙拉上。

你也可以在沙拉中加入煮熟的穀物，從而發揮創意。這些食物可以幫助平衡你的膳食。此外，它們還能為你的沙拉增加額外的風味和質感。

煮熟的穀物

布格麥/碾碎的幹小麥 (Bulgur)，二粒小麥 (Farro)，藜麥 (Quinoa)，小麥漿果

無鹽堅果和種子*

杏仁，腰果，花生，胡桃/碧根果 (Pecans)，開心果，南瓜種子，向日葵種子，核桃

奶酪/起司

藍奶酪 (Blue Cheese)，切達奶酪 (Cheddar Cheese)，菲達奶酪/羊乳酪 (Feta Cheese)，馬蘇里拉奶酪/水牛奶酪 (Mozzarella Cheese)，帕爾馬乾酪 (Parmesan Cheese)。

其他

牛油果，培根塊，麵包丁，橄欖，玉米餅條 (Tortilla Strips)

如需轉介給註冊營養師，以及想知道更多食物和營養資訊，請訪問以下網站: www.eatright.org。

eat right® Academy of Nutrition and Dietetics

營養與飲食學會是世界上最大的食品和營養專業人員組織。該學會致力於通過研究、教育和宣傳來改善健康狀況，並促進營養學的專業發展。

本資訊由以下人員/機構提供：