



# 酪梨鮭魚莎莎醬沙拉

撰文◎營養室營養師 陳君茹



酪梨具有滑順、如奶油般濃厚的口感，隨著酪梨的成熟，其營養成分變得更加豐富，除了含有高量的膳食纖維，維生素與礦物質也相當豐富，如維生素B群、維生素K、E、C等以及鉀與銅離子，還富含大量的單元不飽和脂肪酸（MUFA）—油酸，也是橄欖油主要的成分，有助於降低壞的膽固醇（LDL），並能減少罹患心血管疾病的風險。此外，酪梨的含糖量相當低，每一百公克僅有零點九公克，所以酪梨在食物分類上並不屬於水果類，而是歸類在脂肪類，即使酪梨營養高，但因主要熱量都是由油脂提供，過量反而容易增加體重。也特別提醒慢性腎臟病病人，因為酪梨的含鉀量高，需限制食用量。

鮭魚是良好的優質蛋白質來源，含有Omega-3脂肪酸—DHA、EPA，有抗發炎、降低三酸甘油酯和預防心血管疾病等效果。罐頭鮭魚取得方便，也有多種作法如油漬、水煮、低脂鮭魚等等，本次選用水煮鮭魚，去掉罐頭內的湯汁可減少鈉的攝取，但罐頭製品本身鈉含量相對較高，有高血壓者，可自行替換成一般新鮮魚類。

本次食譜營養均衡不僅包含主食、肉類、大量蔬菜，還有優良的油脂來源，可作為簡單的一餐，相當豐盛且具有飽足感。此外，烹調過程中無額外添加過多調味料，僅用檸檬的酸味、黑胡椒、九層塔的香味與簡單的鹽巴做少許提味，吃起來一樣美味，且更無負擔。



## 【材料】（四人份）

1. 水煮鮭魚罐頭一罐140公克
2. 造型義大利麵兩杯160公克
3. 酪梨一顆去核360公克
4. 牛蕃茄200公克
5. 洋蔥100公克
6. 萵苣150公克
7. 檸檬兩顆130公克
8. 橄欖油一大匙15公克
9. 紅辣椒一根
10. 九層塔幾片
11. 鹽巴適量
12. 黑胡椒粉適量

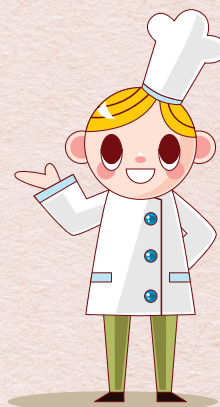


## 【做法】

1. 以麵與水一比十的比例煮一鍋水，煮滾後將造型義大利麵放入煮約十至十二分鐘，將煮軟的麵撈起過冷水，增加彈牙口感後備用。
2. 將水煮鮭魚罐頭的汁瀝乾，加入少許的鹽、黑胡椒粉攪拌均勻備用。
3. 酪梨削皮後，對切取出籽，切成小丁後加入四分之一的檸檬汁拌勻備用。
4. 萵苣用水洗淨切成小片後備用。
5. 牛蕃茄與洋蔥切成小丁、九層塔與辣椒切末，檸檬榨成汁，熱鍋倒入橄欖油一大匙，將切好的蕃茄丁倒入翻炒，炒至微軟後加入洋蔥一同拌炒，撒上適量鹽巴、黑胡椒調味，起鍋前拌入九層塔末、辣椒末、檸檬汁，裝入容器放涼備用。
6. 取一乾淨大玻璃碗，放入萵苣鋪底，依序放上義大利麵、酪梨、莎莎醬、鮭魚醬，最後淋上莎莎醬汁完成擺盤，享用時將所有食材拌勻即可。

## 營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	320.4
蛋白質(公克)	13.7
脂質(公克)	12.7
碳水化合物(公克)	43.2
膳食纖維(公克)	6.9



## 索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、行天宮附設空窗圖書館敦化總館、北投分館及新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：[cing1223cing@gmail.com](mailto:cing1223cing@gmail.com)、電話：(02)2672-3456分機8732、郵寄：23702新北市三峽區復興路399號社區醫學部。