

植化素沙拉罐——層層堆疊的美味

撰文◎營養室營養師 林美怡

「吃」是人生大事，現代人不僅要吃飽，還要吃得巧且吃得好，所以在這個飲食型態改變的世代，大家所追求的是如何運用生活中的小技巧，讓準備餐食變得簡單，就能「食獲」更大的健康。

「植化素」是植物演化過程中，為了生存競爭而合成的各種生物化學物質的總稱，也是植物五顏六色的天然色素與植物氣味的物質來源；較耳熟能詳的植化素有茄紅素、葉黃素、兒茶素、花青素、大蒜素等；而不同的植化素有不同的益處，像是天然的抗氧化劑、調節體內免疫系統、對抗細菌或病毒等。

今天要教大家準備一道營養、美味且兼具時尚的料理，攜帶與食用都很方便；不妨動手做做看，您將會發現，在堆疊每樣食材的過程中，身心靈都被療癒了呢！



材料 二人份

通心麵30公克、小黃瓜60公克、小番茄90公克、玉米粒90公克、紫甘藍20公克、萵苣40公克、雞蛋1個、帶皮蘋果40公克、綜合堅果14公克



調味料

柚子和風醬40公克

容器

寬口玻璃罐（400ml，直徑8公分X高度11公分）2個

營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	284
蛋白質(公克)	11.6
脂肪(公克)	9.3
醣類(公克)	37.3
膳食纖維(公克)	4.6





做法

- ①新買來的玻璃罐需前一天先洗淨晾乾。
- ②將雞蛋外殼洗淨，煮一鍋滾水，下鍋煮約8分鐘撈起，待冷卻後剝殼切成丁狀。
- ③通心麵依照包裝上的烹煮時間煮熟，並且以冰水冰鎮後取出。
- ④小黃瓜與帶皮蘋果切丁、小番茄去除蒂頭後對切。
- ⑤紫甘藍洗淨後切成細絲；萵苣洗淨稍微將水分甩乾，撕成小圓片狀。
- ⑥將所有配料都準備好後，就可以依以下順序層層堆疊到玻璃罐內：柚子和風醬→通心麵→小黃瓜丁→小番茄→玉米粒→紫甘藍絲→水煮蛋丁→蘋果丁→堅果→萵苣片。
- ⑦製作完成後，可放入冰箱保存3-4天。
- ⑧食用前，將罐身上下搖晃，使醬汁可以充分地滲透到每個食材；接著直接開罐，或者倒至盤內，就可以大快朵頤一番！

小提醒

- ①食材的準備可依照自己的喜好來調整。
- ②挑選寬口且有高度的玻璃容器，較好堆疊且不容易沾染食物的顏色、氣味。
- ③堆疊原則：
 - 醬料放在最下層。
 - 較耐浸漬的食材可放進醬料裡面。
 - 中間層可依照各個食材的顏色來擺放堆疊。
 - 軟嫩且容易壓爛的蔬果擺在最上層。
 - 若最上層為葉菜類，可擺放高過瓶口，蓋上瓶蓋後減少罐內食材與空氣接觸，有助於減緩腐敗速度。

營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	284
蛋白質(公克)	11.6
脂肪(公克)	9.3
醣類(公克)	37.3
膳食纖維(公克)	4.6



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、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：15471@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8748、郵寄：237414 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。