

新鮮上菜

健康飲食風潮，不少人喜愛品嘗生菜沙拉等輕食料理，既爽口又無負擔。生菜的挑選、存放、清洗及料理處處是學問，透過生菜達人林晏廷及營養師吳映蓉來為您解答。文／羅怡如
諮詢、部分資料、圖片提供／林晏廷——《生菜女王》 幸福文化、吳映蓉——《營養師的餐桌風景》 凱特文化

輕鬆選生菜

酷 熱的氣溫讓人吃不下飯，再加上輕食當道，不少人最喜歡在這時候來一盤生菜沙拉，一方面補充纖維質，也讓身體輕鬆無負擔。

清洗脫水保新鮮

以往台灣的生菜市場多仰賴進口或溫室水耕，「生菜女王」林晏廷卻挑戰自行育苗、露地種植。她表示，她所居住的埔里鎮擁有好山好水，應該善用大地的恩澤。於是夏天，



她在崎嶇的山坡梯田耕作；冬季，則返回溫暖的平地，彷彿遊牧民族般的耕種模式，不但拉長了產期，也有效調節產量。問她為什麼冬天的菜特別好吃？林晏廷表示，因為低溫會讓蔬菜的成長變得遲緩，植物有足夠

的時間蓄存養分，讓自己變得茂盛，所以冬天的菜吃起來特別美味。

吃生菜也得慎重，她指出，很多人喜歡吃生菜，主因是生吃蔬菜可不破壞營養素。不過，不是每一種蔬果都適合生食，

例如山藥、土豆、蕃薯等都必須熟食。吃生菜沙拉也要注意清潔，如果清洗不乾淨，容易細菌感染，甚至大腸桿菌含量過高容易造成腹瀉。而生菜沙拉在料理時也必須與熟食、肉類分開料理，以免生菜上沾染病菌或寄生蟲卵等。

關於生菜的清洗及保存，她建議，製作生菜沙拉，基本上是吃多少洗多少。不論是在農場或超市買回家的生菜，食用前應用水大量沖洗，特別是萵苣等包心生菜，要將葉片剝開清洗；芹菜清洗後，再將外層纖維剝掉，口感較好；至於苜蓿芽清洗後，用濾網濾乾水分，才不會爛爛的。預備做生菜沙拉的菜清洗完之後要用冰塊水泡約十分鐘，之後進行脫水處理，吃起來才會脆，顏色也鮮豔好看。洗淨的生菜最好當天食畢，若



需保存，將水分濾乾後，裝入保鮮盒冷藏，盡快食用。未洗過的生菜則可用塑膠袋包好冷藏。

西餐常見的佐搭蔬果

皺葉甘藍、羽衣甘藍、飛碟瓜、節瓜、節瓜花、綠椗、羅馬花椰菜、茴香頭、芝麻菜、羅蔓、波士頓、紫包心、櫻桃蘿蔔、孢子甘藍……等，這些奇異、美味的生菜，都成為消費者的盤中餚。林晏廷針對西餐常用的生菜蔬果，加以介紹說明：

一、黃節瓜、綠節瓜：節瓜長至二十五至三十公分是最適當的採收時機，皮薄籽嫩，不需削皮去籽就可料理，煎、烤加入奶油或橄欖油、黑胡椒鹽，清甜爽口。不論黃節瓜和綠節瓜，都能衍生出「節瓜花」，公花可食用，



在國內外料理賽事中，是師傅常使用的食材之一。

二、飛碟

瓜：長得像蛋塔，也像飛碟，質地比

節瓜稍硬，是餐桌上的高級配菜。林晏廷喜歡找大一點將中心挖個洞，將其果肉與馬鈴薯泥、海鮮、香料拌勻再填入焗烤，就是一道開胃點心。



三、五彩迷你蘿蔔：蘿蔔體長在土表面極容易成長，三十至五十天就可以採收，有紅、橘、白、黃、紫等顏色，尤其是它的嫩葉可用來熬湯、醃漬，



生食、熟食皆可，營養價值高。至於迷你蘿蔔拔取之後，當場即可以清水洗淨，直接吃下美味可口。

四、羅馬花椰菜：有人叫他「鑽石花椰菜」，翠綠的花色，造型相當搶眼。

林晏廷的經驗是水煮四分鐘最恰當，其甜盡釋、軟度適中，在口腔中充實飽滿。羅馬花椰菜花莖柄粗大，用來涼拌、煮湯都很不錯。目前市場上除了綠色，還有紫色、黃金花椰菜，相當好看。



眼睛為之一亮的生菜料理

生食之外，生菜也常被運用做為各式料理的食材，林晏廷與專業主廚程振明、陳智群、鄭家豪、薛睿綸設計多款舒心創意食譜，提供讀者四季生菜料理的多種美味食法。

一、茴香沙拉佐碳烤魷魚

材料：

1、茴香葉十克、茴香頭 1/2 顆、洋蔥 1/4 顆、生菜葉片（紫包心、波士頓奶油生菜）、魷魚一條、特級初

榨橄欖油六〇CC

2、綠橄欖十顆、黑橄欖十顆、酸豆二大匙、柳橙果肉一顆

調味料：海鹽適量、胡椒適量

做法：

1、將茴香切碎、茴香頭切絲、洋蔥切絲；生菜洗淨、瀝乾水分備用。



2、魷魚表面以海鹽、胡椒調味後，淋上橄欖油均勻抹在表面，並撒上切碎的茴香葉，放入冰箱冷藏三十分鐘。

3、備一支條紋烤盤加熱後，將冰鎮的做法2放上煎烤，使其表面烙出紋路，翻面再續烙。

4、烙烤好的魷魚切成圈狀，備用。

5、將所有生菜材料、茴香絲、洋蔥絲、材料2都放入大沙拉盆中，以橄欖油、海鹽及胡椒調味。最後將魷魚圈放在生

菜沙拉上，拌勻即可食用。

二、羽衣甘藍喀拉脆片

材料：羽衣甘藍四五〇克

調味料：特級初榨橄欖油、海鹽適量、

帕瑪森乳酪、日式七味唐辛子、白芝麻等皆適量

做法：

1、羽衣甘藍去梗摘葉，撕成洋芋片般大小。

2、灑上橄欖油、海鹽，用手輕輕攪拌均勻入味。

3、待其略為柔軟後，放在鋪有烘焙紙的烤盤上，注意鋪放時不要重疊。



4、放入已預熱好的烤箱中，以一七〇度烤約十至十五分鐘。

5、最後撒上乳酪粉或七味粉，或是白

芝麻即可。

主廚小提醒：做法4 烘烤羽衣甘藍

時，要注意在烘烤過程中不要烘烤過焦，烤至葉片酥脆即可。另外，白芝麻要事先烤過，香味才會出來。

林晏廷 Profile

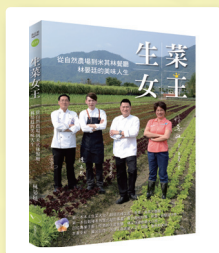
現任：晏廷歐亞農場場長

學歷：國立嘉義大學農場管系

被喻為「生菜女王」的林晏廷，是台灣種植生菜的奇人，她在高海拔地區成功種植生菜，一手打造「晏廷歐亞農場」生菜王國，此後台灣也能有美味的生菜可食。拼下這片天



的她，帶動許多後進效仿，至今仍走在產業前端，不斷引進新品種，並推廣健康品食方式。



聰明吃蔬菜

夏

季，許多人都喜歡吃生菜沙拉或是蔬菜水果，但這樣夠營養嗎？

營養師吳映蓉以其自身的營養哲學指出，多吃「原態的食物」，做到「每天均衡飲食」！外食族怎麼選蔬菜類？她在《營養師的餐桌風景》書中提到以下的建議：

- 選「原態」的蔬菜，包裝的果菜汁不算喔！
- 避免油炸蔬菜，如油炸九層塔、四季豆、杏鮑菇等鹽酥雞攤的蔬菜。
- 自助餐不要選浸泡在油底部的蔬菜。
- 各種顏色都要吃到，「黃、綠、紅、白、紫」，不要只挑綠色。
- 西式速食店要點沙拉、麵店要點燙青菜、自助餐要先拿蔬菜。若外食的場所沒有賣蔬菜，可以去便利店商店買沙拉，也可以去滷味攤買燙蔬菜。
- 訓練自己找外食時，購買到蔬



菜的能力。

- 除了葉菜類的蔬菜外，菇類、藻類可以歸類在蔬菜類，幫助增加纖維的攝取。

蔬菜吃太少是大部分民眾的飲食問題，吳映蓉博士指出，由於飲食中有大部分的維生素、植化素都來自於蔬菜，如果蔬菜吃太少，可能會因為飲食中纖維太少，讓腸胃蠕動不順，導致便秘。可別以為便秘是小事，台灣營養基金會曾經調查過便秘小朋友的身高比沒有便秘的小朋友矮，而且大人長期便秘，很容易將毒素累積在體內，就容易產生病變，造成息肉的產生，久而久之，息肉有可能變成大腸癌，不得不小心。

她進一步表示，蔬菜吃太少的人，有可能出現營養素、植化素攝取不夠，再加上長期使用3C產品，曬太陽不懂得防護，久而久之也會有眼睛的黃斑部病變產生。而且蔬菜吃太少，抗氧化劑攝取不夠，人也比較容易老化。

均衡是原則

至於一天要吃多少蔬菜類食物？她認為，一整天蔬菜的量應該要二至五份！

一份蔬菜是多少呢？

* 沙拉或是未煮過的菜是一〇〇公克，可以把它們硬塞到一個碗的量來當作一份。

* 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉，煮熟後約半碗。

* 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜，煮熟後約2/3碗。

* 記住！若某一餐蔬菜量不夠，一定要在另一餐補回來，補足一整天的份量。

她也建議，掌握六大類均衡，上班族平常可以自行製作元氣套餐，她也示範簡單的南瓜堅果金黃蔬菜捲及番茄蔬菜濃湯。

一套餐約 600 大卡

類別	份數
蔬菜菇類藻類	1份
豆魚肉蛋	1.5~2份
全穀根莖	1碗
水果	0.7~1份
低脂乳製品	1~1.5份
堅果	1份

烹調用油控制在一份=一小湯匙=約5克

食材：

蔬菜、菇類、藻類：羅蔓生菜二片、苜荊芽二〇克、高麗菜四〇克、洋蔥

豆魚肉蛋類：蛋一個

全穀根莖類：玉米五〇克、南瓜一〇〇

克、馬鈴薯一〇〇克

水果類：小番茄 2 / 3 碗、葡萄乾

五克

乳品類：低脂奶二四〇克

堅果類：綜合堅果十五克

做法

A・南瓜玉米堅果金黃蔬菜捲

1、南瓜切小塊蒸熟備用。

2、玉米粒煮熟備用。

3、水煮蛋煮熟、切片備用。

4、羅蔓生菜上放苜荊芽，再放上 1

、2 的食材，最後灑上堅果及葡萄乾。

前一天晚上先將 1、2、3 製備好，放

冷後封好放冰箱。

B・番茄蔬菜濃湯

1、先將洋蔥炒至金黃色。

2、加入高麗菜續炒至高麗菜軟。

3、最後加入小番茄炒一下。

4、馬鈴薯切塊、蒸熟備用。

5、接著把 1 至 4 的食材倒入果汁機

中，再倒入低脂奶，攪至均勻。

6、再把 5 倒回鍋中加熱，最後用適量鹽、胡椒調味。

此道湯品應在前一晚就製備好。亦可置於食物悶燒罐中，成為隨身攜帶的湯品。



營養師小提醒

在營養學中會把蔬菜及水果劃分得很

清楚，在「蔬果五七九」（十二歲以內

的兒童每天攝取五份新鮮水果蔬菜，包

含三份蔬菜、兩份水果；十二歲以上的

女性，每天應攝取七份蔬果，應包含四

份蔬菜及三份水果；而青少年及所有男

性，應攝食九份蔬菜水果，包含五份蔬

菜及四份水果）的飲食原則下，蔬菜量

應該要比水果多。建議每一餐中先吃含

糖分低的蔬菜，後吃含有蛋白質的豆、

魚、肉、蛋類，進而再吃米飯及麵包等澱粉類，最後才吃水果。

吳映蓉 Profile

現任：台灣營養基金會執行長、台北醫學大學保健營養系兼任助理教授、中華民國肥胖研究學會理事、美商 Anytime Fitness Taiwan 首席營養顧問

出版：《永不復胖的逆轉餐盤飲食法》、《蔬果植化素，啟動不生病的奇蹟》、《吃對了，才有好情緒》、《瘦不了的錯誤》、《你吃



對營養了嗎？》、《營養師的餐桌風景》等著作

