



夏日清涼新選擇 健康低脂雞肉溫沙拉

文、圖 / 貓尼先生

夏天來臨，炎炎夏日常曬得人們沒有胃口，食慾不振，既不想進廚房面對油煙及瓦斯爐，外食的油膩的便當也提不起勁入口，不如選擇清爽又健康的沙拉，無須繁複的準備，也不會做到汗流浹背，輕輕鬆鬆享受健康清食無負擔。

沙拉，最早可追朔於十四世紀的羅馬帝國出現「沙拉」一詞，由拉丁文「Herba salta」轉變而來，意即「用鹽調味的生菜」的意思，後續到中世紀之後，才出現檸檬汁和橄欖油加以混合的

沙拉醬汁，沙拉被推廣到世界各地後，才又配合當地喜好的食材及發展出各式各樣不同的醬料，例如：千島醬、凱薩醬、美乃滋、和風醬等。

沙拉的種類經過好幾個世界的變化，也發展出千變萬化的樣態，例如最一開始只使用鹽調味的生菜，到後來加入了一些蛋白質，或者加入澱粉類的食物例如麵包丁或者地瓜、馬鈴薯等，又或是加入了水果及優格等類型。

沙拉的營養價值高，好處數不完，

因為主要的食材是蔬菜水果，所以更被人推崇可抗老化、體重控制、養顏美容等。但是未烹調的蔬菜，也不是每個人都適合食用，除了身體上的疾病外，生菜也被視為是生冷的食物，體質較虛寒者並不適合多食。因此後來改良生菜的組成方式，將菜的部分經過短時間的川燙，加上高溫烹調過的肉類做搭配，一來吃的時候較不會那麼冰冷，二來也可以消除有寄生蟲的疑慮，蔬菜經過川燙的沙拉被稱為溫沙拉，吃得更健康也更養生喔。🍴



清爽雞肉溫沙拉

食材準備

沙拉

雞胸肉	1 付
白蝦 / 草蝦	150g
生菜	隨意
四季豆	1 把
玉米筍	95g
鴻禧菇	50g
小蕃茄	適量
生菜	適量

油醋醬

初榨橄欖油	30g
巴薩米克醋	15g

作法

1. 準備鹽漬鹽水，鹽水的比例為 5.5% (若取 100ml 水則加入 5.5g 的鹽)，水量淹過雞肉高度即可。
2. 泡了鹽水的肉移置冰箱冷藏最多隔夜最少 1 小時以上。
3. 將生菜先泡水 10 分鐘後，再以流動的清水沖洗 15 分鐘以上，充分清洗後將生菜泡入冰塊水中保持脆度備用。
4. 取一鍋滾水，將除了生菜以外的蔬菜類放入燙熟後撈起備用。
5. 再準備另一鍋水，放入適量蔥薑，等水滾後放入蝦子及適量米酒去腥，等到蝦子身體成捲曲狀，立刻將蝦子撈起泡冷水，去殼備用。
6. 最後將鹽漬過後的雞肉取出退冰，取一鍋水同樣放入適量蔥薑，等水滾後放入雞胸肉，立即熄火加蓋悶 7-8 分鐘後取出切成好入口的大小即可。
7. 等待雞肉熟的時間可拿來調配醬汁，油醋醬比例油 2: 醋 1，放入可鎖緊的瓶內搖晃均勻即可使用，沒用完的量可放入冰箱冷藏繼續使用。
8. 最後將洗好的生菜先鋪底，依序放入燙好的菜，加入適量蕃茄配色及增加口感，最後放上蝦仁及雞胸肉，淋上調配好的油醋醬汁，清爽好吃無負擔的健康溫沙拉就完成了。