

佳作編號：026 李明瑾

主題：夏日活力南瓜沙拉

這道料理主要是以健康又美容的理念為基礎，所延伸出的創意——一般人在炎炎夏日都會想吃一些涼爽的清涼料理，其中又以沙拉為女性最愛，但大部分的人都會對冰冰涼涼卻高熱量的沙拉醬又愛又恨，所以我所選用的食材皆是富含許多纖維素和維生素的新鮮蔬菜，最重要的是，我用自製的南瓜醬來代替高熱量的沙拉醬……。

南瓜含豐富的纖維素、維他命A、C，對女性有補血、治療月經不順、美容的功效；雖然南瓜有飽胃的副作用，胃不好的人應適可而止，不可多食，但這裡我用上紫甘藍來和南瓜相輔相成——因為紫甘藍對咽喉疼痛、外傷腫痛、蚊叮蟲咬、胃痛、牙痛之類的胃潰瘍患者是有效食品，也含有豐富的維生素C、[E](#)、[B](#)和[花青素](#)、[纖維素](#)，它能提高人體免疫力、預防感冒，還有抗衰老、抗氧化的效果，是婦女的重要美容品，還可以讓毫無食慾的自己，在陽光烈烈的夏天增加胃口、促進消化、預防便秘呢~~再加上含有豐富維生素A、C、E的苜蓿芽，熱量低，營養價值高，可促進新陳代謝，強化免疫機能，幾乎含蓋了所有重要的胺基酸，因而對於高血壓、肝炎、關節炎、高膽固醇之預防有極大的效果~~所以這道活力南瓜沙拉，真的非常適合當作飯前開胃哦!!

夏日活力南瓜沙拉其實做法很簡單：首先是將小南瓜去皮去籽並切薄片，將梅子醋（去生味、增加風味）加少許糖煮過後，放入南瓜片醃至少一天；再來是這道料理的創意——南瓜醬：先將南瓜連皮烤過後，去皮去籽，放入果汁機中，並加入少許葡萄乾、梅子醋、鹽水打至有點水水的泥狀後，放入冰箱冷藏；再將苜蓿芽、小豆苗切絲後用冰水洗過，紫甘藍切絲過冷醋；一切準備好後，將醃好的南瓜交錯鋪在瓷盤，蓋上苜蓿芽、小豆苗、紫甘藍，在瓷盤周圍繞上南瓜醬即完成啦!!食用時只要拌上冰涼爽口的南瓜醬就可以放心的大快朵頤了。

