

25 McCormick 東方洋蔥沙律醬

熱量：45.4卡路里
脂肪：4.1克
飽和脂肪：0.3克
碳水化合物：1.9克
糖分：1.9克
鈉質：272毫克

26 McCormick 凱撒沙律醬

熱量：68.6卡路里
脂肪：7克
飽和脂肪：1克
碳水化合物：1.1克
糖分：0.9克
鈉質：184毫克

27 McCormick 香草沙律汁

熱量：13.5卡路里
脂肪：0克
飽和脂肪：0克
碳水化合物：3.2克
糖分：3.1克
鈉質：212毫克

28 Knorr 千島醬

熱量：34.8卡路里
脂肪：2.9克
飽和脂肪：0.45克
碳水化合物：2.1克
糖分：1.6克
鈉質：112毫克

29 丘比千島醬

熱量：74卡路里
脂肪：6.6克
飽和脂肪：0.9克
碳水化合物：2.7克
糖分：0.6克
鈉質：195毫克

30 丘比沙律醬

熱量：111卡路里
脂肪：11.5克
飽和脂肪：1.7克
碳水化合物：0.24克
糖分：0.16克
鈉質：115毫克

19 Taylor's Balsamic Vinegarette

熱量：15卡路里
脂肪：0克
飽和脂肪：0克
碳水化合物：3.5克
糖分：3.3克
鈉質：233毫克

20 Briannas Poppy Seed Dressing

熱量：80卡路里
脂肪：7克
飽和脂肪：0.5克
碳水化合物：3.5克
糖分：3.5克
鈉質：110毫克

21 Briannas Santa Fe Blend Dressing

熱量：12.5卡路里
脂肪：0克
飽和脂肪：0克
碳水化合物：2.5克
糖分：4克
鈉質：240毫克

22 McCormick 意大利沙律醬

熱量：30.3卡路里
脂肪：2.9克
飽和脂肪：1克
碳水化合物：1.4克
糖分：1.4克
鈉質：284毫克

23 McCormick 柚子青椒沙律醬

熱量：8.8卡路里
脂肪：0克
飽和脂肪：0克
碳水化合物：2.1克
糖分：1.9克
鈉質：121毫克

24 McCormick 芝麻沙律醬

熱量：60.6卡路里
脂肪：5.3克
飽和脂肪：1克
碳水化合物：2.6克
糖分：2克
鈉質：200毫克

13 Heinz Salad Cream

熱量：50卡路里
脂肪：4克
飽和脂肪：0.5克
碳水化合物：3.1克
糖分：0克
鈉質：222毫克

14 Praise Creamy Mayonnaise (97% fat free)

熱量：17.4卡路里
脂肪：0.14克
飽和脂肪：0.02克
碳水化合物：3.7克
糖分：3.2克
鈉質：112毫克

15 Newman's Own Olive Oil & Vinegar

熱量：75卡路里
脂肪：8克
飽和脂肪：1.25克
碳水化合物：0.5克
糖分：0.5克
鈉質：75毫克

16 丘比沙拉汁日式口味

熱量：34卡路里
脂肪：2.3克
飽和脂肪：0.3克
碳水化合物：2.6克
糖分：1.9克
鈉質：294毫克

17 Hellmann's French Dressing

熱量：42卡路里
脂肪：4.3克
飽和脂肪：0.3克
碳水化合物：1.4克
糖分：1.1克
鈉質：120毫克

18 Briannas Lemon Tarragon Dressing

熱量：17卡路里
脂肪：0克
飽和脂肪：0克
碳水化合物：4克
糖分：4克
鈉質：75毫克

英國註冊營養師
周明欣



盛夏胃口大減，熱辣辣的粉麵飯吃得人滿頭大汗，所以不少人以沙律作正餐，女士們更愛吃沙律減肥！

不過，用以拌沙律的汁醬，有時卻是高脂陷阱，想減肥卻變成增肥。所以今期營養師就教大家精明選擇沙律汁及沙律醬。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰

揀選五原則

營養師周明欣說，沙律醬或沙律汁成分多含油，所以卡路里較高，有些視油分為洪水猛獸的減肥人士為了減低熱量，會選不含油脂沙律醬，但其實沒有必要！

1 <5克脂肪

「沙律多為深綠、紅黃及紫色的蔬菜，當中含豐富的脂溶性維生素和抗氧化化合物如維生素A、胡蘿蔔素和茄紅素等。這些沙律與適量的植物油同吃有助身體吸收當中的脂溶性維生素和抗氧化化合物，所以毋須特別要求『99%脫脂99% fat free』的沙律醬。不過，要懂得選擇含優質油脂的沙律醬，如初榨橄欖油、榨橄欖油、黃豆油等，並且以食用份量（5毫升）湯匙」不多於5克脂肪為佳，當中飽和脂肪愈低愈好。」周明欣說。

2 <400毫克鈉質

周明欣建議每湯匙不應多於300-400毫克鈉質，避免攝取過量鹽分而令血壓上升。檸檬、醋、芥末都是一些低鹽選擇。

3 <5克糖（不含糖）

一般沙律醬或汁不會太高糖，每湯匙在5克糖以下亦算可接受。

4 配料要醒目

沙律多以大量蔬菜配肉類和芝士，周明欣建議每份肉量約為120克或三兩（兩個Phone大小），便能達到均衡營養。肉類配搭可選雞蛋、雞肉、燒牛肉、火腿、三文魚、蝦、豆腐等。芝士亦是熱門沙律配搭，周明欣提醒應選較低脂的，如一般的茅屋芝士（Cottage cheese）、「Light」馬蘇里拉芝士（Mozzarella cheese）、「Light」馬臣芝士（Parmesan cheese）、希臘白色軟乳酪（Feta Cheese）等都是較低脂之選。

5 加「Carb」飽肚給力

吃沙律後餓感一般快來，所以除加蛋白質食物外，碳水化合物食物不可少。細貝殼意粉、切粒番薯薯仔、冷麵及全麥麵包都是健康選擇。

沙律醬大搜查

（食用份量：1湯匙／15毫升）

07 Hellmann's Real Mayonnaise

熱量：110卡路里
脂肪：12克
飽和脂肪：1.2克
碳水化合物：0.2克
糖分：0.2克
鈉質：121毫克

08 頂好牌千島醬

熱量：70.3卡路里
脂肪：6.9克
飽和脂肪：1.3克
碳水化合物：1.8克
糖分：1.6克
鈉質：145毫克

09 頂好牌沙律醬

熱量：46卡路里
脂肪：3.8克
飽和脂肪：0.7克
碳水化合物：2.8克
糖分：2.1克
鈉質：136毫克

10 Cardini's Parmesan Ranch Dressing

熱量：68.6卡路里
脂肪：7.4克
飽和脂肪：0.8克
碳水化合物：0.7克
糖分：0.6克
鈉質：120毫克

11 Cardini's Original Caesar

熱量：84卡路里
脂肪：9.1克
飽和脂肪：1克
碳水化合物：0.2克
糖分：0.1克
鈉質：120毫克

12 Heinz Salad Vinegar

熱量：4.5卡路里
脂肪：0.02克
飽和脂肪：0克
碳水化合物：0.45克
糖分：0.27克
鈉質：1.2毫克

01 卡夫低脂奇妙醬

熱量：19.8卡路里
脂肪：1.44克
飽和脂肪：0.2克
碳水化合物：1.65克
糖分：0.8克
鈉質：130毫克

02 卡夫奇妙醬

熱量：39卡路里
脂肪：3.3克
飽和脂肪：0.5克
碳水化合物：2.2克
糖分：1.4克
鈉質：98毫克

03 卡夫蛋黃醬（白汁）

熱量：106卡路里
脂肪：11.6克
飽和脂肪：1.7克
碳水化合物：0.25克
糖分：0.25克
鈉質：84毫克

04 Hellmann's Light Mayonnaise

熱量：40.9卡路里
脂肪：4.1克
飽和脂肪：0.4克
碳水化合物：1.1克
糖分：0.3克
鈉質：104毫克

05 卡夫低脂蛋黃醬

熱量：44卡路里
脂肪：4.1克
飽和脂肪：0.6克
碳水化合物：1.5克
糖分：0.54克
鈉質：93.8毫克

06 Essential Waitrose Mayonnaise

熱量：115卡路里
脂肪：12.6克
飽和脂肪：1.1克
碳水化合物：0.4克
糖分：0.4克
鈉質：77.3毫克