

油醋醬汁最低脂

想吃得健康，油醋類沙律汁是不錯選擇，一般每湯匙不多於50卡路里，低脂的更可低於25卡路里。陳勁芝指，油醋類沙律汁成分主要為橄欖油、醋、芝麻、蒜蓉、蔬菜蓉、檸檬汁等，熱量較低，飽和脂肪亦很少，例如一湯匙低脂日式沙律汁，熱量可以低至5卡路里，脂肪及飽和脂肪都是零。

「選擇此類沙律汁時，最好把瓶子放平看其油分多寡，記得揀選油分較少的。有芝麻成分的，熱量會較高，所以最好選每湯匙低於25卡路里。」陳勁芝說。



▲將沙律醬瓶平放，可檢視其油分多寡。

自製醬汁最健康



▲一比二的橄欖油加醋，是健康沙律汁之選。

想更理想地控制沙律醬熱量，大家不妨自製醬汁。陳勁芝指，一比二的橄欖油及醋已是最簡單的低脂沙律汁，想美味可選酸度較低的醋，如意大利黑醋或紅酒醋。怕過於單調，亦可加入蒜蓉、洋口、香草或其他蔬菜蓉點綴。若怕過多油分，可以蜜糖或果汁來代替部分橄欖油；若不想醬汁過稀，可以加入芥辣或低脂乳酪，來增加沙律醬濃稠度。自製醬汁宜即製即吃，不宜久放。

「想令一般沙律醬健康點，亦可混入同等份量的檸檬汁或醋，體積增加後，食用量自然減少。」陳勁芝說。

自製材料熱量

橄欖油 份量：1茶匙 熱量：45kcal 脂肪：4.5g 飽和脂肪：0.6g	黑醋 份量：2茶匙 熱量：1.5kcal 脂肪：0g 飽和脂肪：0g	蜜糖 份量：1茶匙 熱量：21kcal 脂肪：0g 飽和脂肪：0g	法式芥辣 份量：1茶匙 熱量：3kcal 脂肪：0.2g 飽和脂肪：0g	乳酪(原味低脂) 份量：1湯匙 熱量：9kcal 脂肪：0.2g 飽和脂肪：0.29g
---	---	--	---	--

沙律醬排行榜

(一湯匙等於14克或15克)

最高脂(>50kcal)

小天使沙律醬 熱量：100kcal 脂肪：11.2g 飽和脂肪：沒有列明	Newman's OWN 農場沙律醬 熱量：75kcal 脂肪：8g 飽和脂肪：0g	蛋黃醬 熱量：75kcal 脂肪：7.5g 飽和脂肪：0g	日式沙律油 熱量：56kcal 脂肪：5.5g 飽和脂肪：沒有列明	卡夫千島醬 熱量：53.7kcal 脂肪：4.9g 飽和脂肪：0.6g
--	--	---	---	---

中等(25kcal-50kcal)

Hellmann's 低脂蛋黃醬 熱量：45kcal 脂肪：4.6g 飽和脂肪：0.5g	Newman's OWN 意大利黑醋沙律油 熱量：45kcal 脂肪：4.5g 飽和脂肪：0g
--	---

卡夫凱撒沙律醬 熱量：44.7kcal 脂肪：4.3g 飽和脂肪：0.8g	Weight Watchers 蛋黃醬 熱量：44kcal 脂肪：4.5g 飽和脂肪：0.4g	Spectrum 低脂芥花籽油蛋黃醬 熱量：35kcal 脂肪：3.5g 飽和脂肪：0g
---	---	--

最輕盈(<25kcal)

卡夫千島醬(99%脫脂) 熱量：14kcal 脂肪：<1g 飽和脂肪：<1g	日式沙律醬汁 熱量：13kcal 脂肪：0g 飽和脂肪：0g	卡夫意大利沙律醬(100%脫脂) 熱量：8.1kcal 脂肪：0g 飽和脂肪：0g	卡夫法式沙律醬(100%脫脂) 熱量：6.2kcal 脂肪：0g 飽和脂肪：0g	日式沙律醬汁 熱量：5kcal 脂肪：0g 飽和脂肪：0g
--	--	---	--	---

點揀健康沙律醬?

炎炎夏日欠胃口，最好吃清新醒胃的冰凍沙律。不過吃沙律除了揀蔬菜為主，還要慎選沙律醬。

以下就由營養師□你如何揀選健康沙律醬！



沙律最大陷阱是沙律醬，有的每湯匙熱量可以高達100卡路里，不懂選擇隨時中高脂陷阱。」營養師陳勁芝說。

一碗250毫升的蔬菜沙律，熱量只有約25至50卡路里，水果沙律則約120卡路里，若以薯仔或南瓜此類高碳水化合物為主的沙律，可高達240卡路里，每碗再加上一至兩湯匙沙律醬，熱量加起來就不少，故一定要小心選擇。

市面上林林總總的沙律醬，如何揀選才正確？

醬汁愈稠愈肥美

陳勁芝指出，一般較濃稠及不透明的沙律醬，多數以油及「蛋黃醬(Mayonnaise)」為基本原料，例如法式沙律醬、農場沙律醬(Ranch)或千島醬。用油及蛋黃製成的蛋黃醬，每湯匙熱量可高達99卡路里，含11克脂肪，所有卡路里均來自脂肪。

所以選食沙律醬時，最好揀選較低脂(Light)或脫脂(Fat Free)配方，卡路里可以低一半。另外，最好揀選由橄欖油或芥花籽油製成的沙律醬，因為這些脂肪對心臟較有好處，以每湯匙的飽和脂肪低於1克為最理想。

「以熱量來劃分的話，沙律醬每湯匙低過25卡路里為低卡，25至50卡路里為中等，高過50卡路里屬較高熱量，應盡量少食。」陳勁芝說。