

近期回暖，潮濕的天氣再度來臨，那種黏黏濕濕的感覺，實在有欠乾爽，甚至連胃口也有所影響。既然如此，不妨暫時放下香辣、油炸、燒烤等濃味香口的美食，改吃這次為大家推介的鮮挪威三文魚越式皮卷，那股既清淡且富鮮香的滋味，不但能為各位清清味蕾，雪凍後進食更令人產生透心涼的感覺。



# 清新口味 開胃有益

平日在越南餐廳所吃到的春卷，多以油炸為主，就算是凍食的越式皮卷，也多會選用豬肉作料。今次的鮮挪威三文魚越式皮卷，就改為以挪威三文魚作料，既富營養又可減低肉食所帶來的肥膩感。

## 棄肉取魚 更為滋味

此外，紅蘿蔔絲及白蘿蔔絲都會經糖醋泡浸過，會帶來一絲酸甜的滋味，令人開胃。當菜式完成後，再以日式青芥末醬伴吃，味蕾的刺激可令腦袋清醒過來，十分適合在潮濕的天氣下品嚐。✔

## 鮮挪威三文魚越式皮卷 (四人份)

### 材料：(Ingredients)

挪威三文魚柳 Norwegian Salmon fillet	240 克 (g)
越式春卷皮 Vietnamese spring roll wrappers	4 大塊 (pieces)
凍開水 cool boiled water	1/2 杯 (cup)
生菜葉 lettuce leaves	4 塊 (pieces)
紅蘿蔔絲 grated carrot	1/2 杯 (cup)
白蘿蔔絲 grated white turnip	1/2 杯 (cup)
脆乾蔥片 crispy shallot flakes	4 茶匙 (tsp)
日式青芥末醬 wasabi paste	1 小碟 (small dish)
日式魚生醬油 sashimi soy sauce	1 小碟 (small dish)

### 糖醋泡菜汁 (Pickling mixture)

鹽 salt	1/8 茶匙 (tsp)
糖 sugar	1/2 杯 (cup)
白醋 white vinegar	1/2 杯 (cup)
凍開水 cool boiled water	1/2 杯 (cup)

### 做法：(Method)

- 糖醋泡菜汁拌勻，分為兩份，分別醃泡紅、白蘿蔔絲約 30 分鐘，取出，隔淨備用。  
Blend pickling mixture, divide into 2 portions, pickle carrot and turnip separately for 30 min, drain well.
- 三文魚柳切條。  
Cut salmon into strips.
- 越式春卷皮用微濕白毛巾墊着，均勻掃上凍開水至軟身。每塊春卷皮上放一塊生菜葉，再放適量紅、白蘿蔔絲、三文魚條及脆乾蔥片，捲起埋口成春卷形。  
Place a wrapper on a clean damp towel, brush wrapper with water until it is softened. Place a lettuce leaf on each wrapper, add carrot, turnip and salmon, sprinkle with crispy shallot and roll to form a spring roll (makes 4 rolls).
- 吃時把三文魚春卷切開半，蘸些日式青芥末醬及醬油。  
To serve: Cut each salmon roll in half. Dip in wasabi soy sauce.

### 品味：

此皮卷使用了多種不同味道及質感的材料配合而成，既清爽又健康。

### 營養小貼士

- 越式皮卷即近年特別流行的米紙卷，口感清新且低糖低脂，是十分理想的頭盤或小吃。
- 此菜色的卡路里及脂肪含量很低，脂肪主要來自三文魚，屬有助心臟健康的奧米加三脂肪酸。
- 菜式當中包含大量蘿蔔絲及生菜葉，此特色越式皮卷可引起大小朋友的興趣，從而多吃蔬菜。

資料由 SPARKLIFE 註冊公共衛生營養學家 (英國) 吳珮瑜提供

www.sparklife.com.hk

