

活得好

天天健康

鳄梨有益脑和眼



高级营养师
吴美玲

文 / 庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg

鳄梨(也称牛油果)富含维
生素、矿物质、抗氧化剂
和纤维,可助维持视力和脑部
健康,还有助稳定血糖指数和
增加饱腹感。

本期《活得好》,国立
大学综合诊疗所高级营养
师吴美玲教制作鳄梨
酱:

材料(8人份):

- 1个大的熟鳄梨(去皮去籽)
- 1汤匙罗勒叶(basil),切碎
- 1汤匙香菜,切碎
- 1个番茄,去籽,切碎
- 1汤匙酸柑汁
- 1汤匙香黑醋(balsamic vinegar)
- 半茶匙黑胡椒
- 一小搓盐

做法:

- 1) 挖出鳄梨,放在碗里,压成泥状。



▲用鳄梨制成的酱,是较
健康的涂酱选择。(档案照)

- 2) 混合其他材料搅匀。
- 3) 薄薄一层搽在烤面包或
饼干上,即可食用。

贴士:

- 建议将番茄切半,用汤匙取籽,
才把它切成丁,以降低湿度。
- 若没有新鲜香菜,可免去,或可
用干的香料来代替。
- 可将鳄梨酱与剁碎的水煮蛋混合,制
成鳄梨鸡蛋沙拉。