

春夏涼菜漸當時 芝麻健康入味來！



三月初始，天氣逐日回暖，當令鮮蔬陸續上市，一直到夏季為止，正是開始品嚐涼菜的時節。很多講究養生的現代人害怕吃油膩重口味，看看芝麻如何為涼菜創造清爽口感、豐富營養與美味？



涼菜的最佳調味夥伴

節令走入驚蟄，春雷響起，植物萌新吐芽，從春季開始至夏季出產的各式當令鮮蔬，種類豐富，是最好的天然綜合維生素，也最適宜用來做成清淡爽口的涼拌菜。

涼拌菜不用大火烹調，只要懂得利用芝麻油醬調味搭襯，就能吃出活力十足、齒頰留香的爽口滋味。像是燙過熱水的水芹菜，拌入芝麻油、柴魚汁調味，就是一道爽口的春日涼菜；夏季盛產的秋葵、黃瓜，淋上芝麻醬、白醋，特別開胃。

●醬拌菠菜



●和風芝麻豆腐



進新陳代謝、減少疲勞感，搭配鮮蔬一起食用，營養更加乘。

全台最大芝麻油製造與出口大廠富味鄉，選用高優質的芝麻，在國際品保嚴控下，生產出味香質純、甘醇順口的高品質芝麻油。

富味鄉引進低溫烘焙、二次慢磨的技術，生產出完整保留精華養分、口感滑順如絲綢般的細研胡麻醬，不添加花生粉或黃豆粉，百分百的芝麻研磨得極細緻，不僅用於涼麵、涼拌的傳統調味，甚至還能直接製成飲品、融入高湯、揉進麵糰、製作湯圓與冰淇淋等甜點，用途極廣且烹調容易，能讓喜歡親自下廚的消費者輕鬆端出一道道美味的春夏涼菜！

●黑芝麻涼麵



●日式胡麻醬拌麵



芝麻是營養與美味的最佳體現

芝麻含有植物性蛋白質、優質的不飽和脂肪酸、豐富的維生素、礦物質，以及特有的芝麻素，能促



更多的春芝餚食譜請上
富味鄉芝麻食藝網