

## 法式生菜沙拉

### 材料：

紅蘿蔔(中型)半條  
西洋芹100公克  
高苣1/4個

### 調味料：

檸檬汁(或米醋)5大匙  
芥末1/2大匙(用冷水調勻)  
橄欖油1杯  
黑胡椒粒1小匙  
鹽1/2小匙

### 做法：

- 1.調味料拌勻，或用攪拌機打碎，成法式調味醬。
- 2.高苣除外，材料川燙入冰開水(較脆)冰涼撈起，食用時淋上調味料即可。



## 義大利式 生菜沙拉

### 材料：

紅蘿蔔(中型)半條  
四季豆70公克 花椰菜150公克  
綠花椰菜100公克  
小黃瓜或大黃瓜片100公克

### 調味料：

橄欖油1/2杯  
九層塔3大匙  
芥末1小匙(用冷水調勻)  
鹽1/2小匙  
黑胡椒粒1/4小匙

### 做法：

- 1.調味料拌勻，或用攪拌機打碎，成義式調味醬。
- 2.黃瓜片除外，材料川燙入冰開水(較脆)冰涼後撈起，食用時淋上調味料即可。

