

全球第一沙拉醬品牌

美味 沙拉之旅

康寶呈現





康寶美玉白汁

新式加州沙拉佐千島醬

材料

美式生菜	150克
熟地瓜丁	50克
水煮蛋	1顆
Hellmann's康寶美玉白汁	80克
番茄醬	15克
BB辣椒醬	5克
洋蔥碎	15克
水煮蛋碎	5克
梅林辣醬油	2克
酸黃瓜醬	20克
檸檬汁	5克
花生粉	5克
柳橙汁	3克
小番茄丁	80克
酪梨丁	80克
紅洋蔥丁	50克
馬芝拉起司丁	80克
水煮雞胸肉	60克

做法

1. 以Hellmann's康寶美玉白汁為基底醬汁，加入所有調味料醬拌勻備用。
2. 將美式生菜洗淨冰鎮後瀝乾水份，放入碗中鋪底。
3. 將水煮蛋分開蛋黃蛋白，蛋白鋪底，蛋黃碎鋪上，另外其餘所有食材切成漂亮丁狀均勻擺放直線在生菜上。
4. 將新式千島醬放入器皿中附上生菜一起享用。

美味秘訣

此道沙拉可運用廚房裡隨手可得的食材加以改變，並無特定食材拘束，季節食蔬最適合，使用馬芝拉起司代替羊乳酪起司，地瓜代替紅蘿蔔，讓食客更能接受的替代健康食材。



新美式高麗菜沙拉

康寶美玉白汁

材料

醃製高麗菜絲	60克
醃紅蘿蔔絲	20克
鹽	少許
Hellmann's康寶美玉白汁	80克
番茄醬	15克
辣椒醬	5克
梅林辣醬油	2克
酸黃瓜醬	15克
檸檬汁	5克
花生粉	5克

做法

1. 以Hellmann's康寶美玉白汁為基底醬汁，加入所有調味料醬拌勻備用。
2. 將高麗菜絲及紅蘿蔔絲抓少許鹽醃製，並且抓乾放至濾網放入冰箱冰鎮一日備用。
3. 新式千島醬放入冰鎮後的高麗菜絲，輕輕攪拌均勻即可。

美味秘訣

本道食譜為傳統美式高麗菜沙拉改變創新而來，加入紅蘿蔔絲，增添口感及風味。新式千島沙拉醬除了可以使用在生菜上，還可以使用在三明治及漢堡，拖鞋麵包甚至於帕里尼上都非常合適。



康寶主廚油醋醬

峇里島風油醋輕沙拉

材料

水煮雙色花椰菜	60克
蘿蔓生菜	80克
堅果	30克
Hellmann's康寶主廚油醋醬	30克
有機玉米	60克
小紅番茄	60克
柳橙	50克
紅蘿蔔絲	10克
藜麥	50克
薄荷葉	2克
水煮雞胸肉	100克
甜菜根絲	30克
柳橙濃縮汁	40克
原味優格	15克
胡椒碎	少許

做法

1. 以Hellmann's康寶主廚油醋醬為基底醬汁，加入濃縮柳橙汁及胡椒粉拌勻備用。
2. 將藜麥及雞胸肉分別水煮瀝乾冰鎮備用。
3. 將蘿蔓生菜鋪盤底，所有食材均勻擺放盤上，淋上原味優格後再附上柳橙油醋即可。

美味秘訣

使用自然水果及蔬菜做為沙拉食材，並以柳橙拌入油醋成沙拉醬，清爽健康不負擔，這是健康概念新吃法，也是世界健康飲食的新趨勢。



北歐燻鮭魚凱撒沙拉

康寶美玉白汁

材料

綜合生菜	80克
馬鈴薯泥	100克
熟花椰菜	45克
燻鮭魚	50克
有機甜椒片	50克
無鹽奶油	15克
Hellmann's康寶美玉白汁	30克
鮮奶油	10克
起司絲	50克
荷蘭芹	50克
蒜碎	2克
帕馬森起司	2.5克
法式芥茉醬	5克
匈牙利紅椒粉	0.1克
鯷魚碎	3克
胡椒粉	少許
鹽	少許
橄欖油	少許

做法

1. 以Hellmann's康寶美玉白汁為基底醬汁，加入法式芥茉醬及帕馬森起司粉及蒜碎，鯷魚碎，匈牙利紅椒粉並且拌勻備用。
2. 馬鈴薯泥加入花椰菜及鮮奶油，無鹽奶油及胡椒，鹽拌均勻，壓成圓模狀備用。
3. 刷上凱撒沙拉醬在盤上，擺上以橄欖油煎香的馬鈴薯餅，再放上燻鮭魚及荷蘭芹。
4. 綜合生菜洗淨後冰鎮瀝乾水份在擺上盤，灑上適量的起司及胡椒粉即可。

美味秘訣

使用馬鈴薯泥製作蔬菜薯餅，並以凱撒醬刷盤狀呈現沙拉醬的擺盤美感。



康寶美玉白汁

碳烤法國麵包溫泉蛋凱撒沙拉

材料

法國麵包一條	120克
蘿蔓生菜	80克
堅果	30克
Hellmann's康寶美玉白汁	30克
蒜碎	2克
帕瑪森起司	15克
煎培根碎	10克
起司絲	50克
康寶義大利花香醬	1克
蒜碎	2克
帕馬森起絲	2.5克
法式芥茉醬	5克
匈牙利紅椒粉	0.1克
鯷魚碎	3克
橄欖油	10克
胡椒粉	0.1克
新鮮雞蛋	1顆

做法

1. 以Hellmann's康寶美玉白汁為基底醬汁，加入法式芥茉醬及帕瑪森起司粉及蒜碎，鯷魚碎，匈牙利紅椒粉並且拌勻備用。
2. 康寶花香醬拌勻橄欖油後塗抹法國麵包再碳烤烙痕備用。
3. 雞蛋洗淨放入低溫水流器以華式147度煮25分鐘後備用。
4. 蘿蔓生菜洗淨後冰鎮瀝乾水份拌均勻凱撒沙拉醬再擺上盤，灑上適量的起司及培根碎還有堅果即可。
5. 溫泉蛋打開放在盤上即可。

美味秘訣

以低溫水流器製作溫泉蛋，以半熟溫泉蛋搭配凱撒沙拉，再佐以碳烤花香法國麵包，除了有傳統凱撒沙拉的吃法之外，也能以麵包包裹住凱撒沙拉及溫泉蛋的三明治新概念食用方法。



農場先生健康沙拉



康寶主廚油醋醬

材料

馬鈴薯	200 克
綜合生菜	60 克
堅果	30 克
Hellmann's 康寶主廚油醋醬	30 克
櫻桃蘿蔔片	20 克
小紅番茄	60 克
水煮蛋	1 顆
迷迭香	10 克
康寶義大利花香醬	2 克
義大利節瓜	60 克
花椰菜	60 克
墨西哥香料	2 克
柳橙濃縮汁	40 克
海鹽	1 克
荷蘭芹碎	少許

做法

1. 以Hellmann's康寶主廚油醋醬為基底醬汁，加入濃縮柳橙汁及帶刺激性墨西哥香料拌勻備用。
2. 將水煮整顆馬鈴薯一開二切開，抹上康寶義大利花香醬及無鹽奶油後與節瓜一起碳烤至金黃色，放入迷迭香至馬鈴薯後即可以起鍋備用。
3. 花椰菜水煮瀝乾後與生菜及所有食材拌入油醋醬均勻後擺盤，並且放上煎馬鈴薯再淋上剩下醬汁劃盤，灑上荷蘭芹碎即可。

美味秘訣

農場沙拉充滿健康意識概念，是目前日本東京一帶健康餐廳常常看到的菜色之一，佐以烤馬鈴薯式自然澱粉的健康吃法，使用不同的香料加入柳橙油醋混搭法更增添新鮮感。