

紅菜頭



儲藏

將頂部的綠葉切去。放紅菜頭入有孔的塑料袋內，可儲存在冰箱內三個星期。切去的綠葉可分開儲存和食用。

功效

幫助心臟，消化，及人體免疫功能。

用法

將紅菜頭及薯仔切粒加入少許鹽，油和其他香料，放入焗爐烤熟。或將紅菜頭絲加入沙拉中。

顏色

紅色，黃色，粉紅色或白色

紅菜頭蘋果沙拉

四人份

預備時間：二十分鐘

材料

- 大紅菜頭三個
- 蘋果三個
- 檸檬汁三茶匙
- 蜜糖一茶匙
- 鹽少許



Photo: EatFresh.org

做法

- 一. 將紅菜頭和蘋果洗淨，削去紅菜頭外皮。
- 二. 把紅菜頭和蘋果刨成絲，放在大碗中。
- 三. 把檸檬汁、蜜糖，和鹽放入小碗內攪勻成調味汁。
- 四. 將調味汁倒入紅菜頭和蘋果絲中，拌勻即成。

改編自 Greater Pittsburg Community Food Bank via EatFresh.org