

# 捲心菜/椰菜



## 儲藏

放在塑料袋內，可儲存在冰箱內一個星期。切開的捲心菜在冰箱內可儲存一天。

## 功效

幫助心臟，消化，及人體免疫功能。

## 用法

可加入沙拉中；與什菜同炒；或可入墨西哥玉米餅內。

## 顏色

紅色或綠色。

## 炒捲心菜

六人份

預備時間：十五分鐘

## 材料

- 捲心菜四杯，去硬心，切絲
- 洋蔥半杯，切碎，蒜頭一粒，切碎
- 油兩茶匙
- 少許鹽和胡椒粉

## 做法

- 一. 用一大平底鍋，中火將油燒熱。
- 二. 加入洋蔥和蒜末炒五分鐘。
- 三. 加入捲心菜再炒五分鐘。
- 四. 放入鹽和胡椒粉調味。



Photo: Leah's Pantry

改編自City and County of San Francisco, Department of Public Health, Nutrition And Mission Latino Family Partnership (MLFP) via EatFresh.org (MLFP) via EatFresh.org