

# 紅蘿蔔



## 儲藏

將頂部的綠葉切去。放紅蘿蔔塑料袋內，可儲存在冰箱內兩個星期。切去的綠葉可分開儲存和食用。

## 功效

幫助人體免疫功能，消化，和視力。

## 用法

將切好的紅蘿蔔和什菜一起蒸軟，灑上檸檬汁和小許鹽；將紅蘿蔔切小片（像硬幣大小），放入沙拉中可增加口感；用來蘸醬汁也很可口。

## 紅蘿蔔片

十人份

預備時間：二十五分鐘

## 材料

- 紅蘿蔔一磅半，約八條
- 油兩茶匙
- 鹽或其他香料一茶匙
- 不粘烹飪噴霧油



## 做法

- 一. 預熱焗爐400度華氏。
- 二. 噴少許不粘烹飪噴霧油在焗盆里。
- 三. 紅蘿蔔洗淨，削去皮，切成像硬幣大小般的薄片。
- 四. 放紅蘿蔔，油，鹽或其他香料在碗里拌勻。
- 五. 將拌勻的紅蘿蔔放在焗盆中，放入焗爐焗至微焦，約十二至十五分鐘。
- 六. 將紅蘿蔔翻動，再焗至軟身，約五至十分鐘。

資金來源是California Department of Food and Agriculture's Specialty Crop Block Grant Program [www.cafoodbanks.org](http://www.cafoodbanks.org)。改編自University of Maine Cooperative Extension, Eat Well Fall 2013 newsletter, p. 3