

茄子



儲藏

放在冰箱可儲存一個星期

功效

幫助消化。

用法

將烤熟的茄子片加入漢堡包或三明治里；或加入其他蔬菜同炒。

顏色

紫色或白色

烤焗蔬菜

六人份

預備時間：四十分钟

材料

- 茄子兩個
- 燈籠椒兩個
- 油三茶匙
- 鹽1/4茶匙
- 黑胡椒粉1/4茶匙
- 醋一湯匙



做法

- 一. 預熱焗爐375度華氏。茄子洗淨，抹干。
- 二. 將茄子切成1/4寸長條，燈籠椒也切成1/4寸長條。
- 三. 用一茶匙抹在焗盆里，然後加入茄子和燈籠椒。
- 四. 將餘下的兩茶匙油，鹽及黑胡椒粉放入碗內攪勻，淋在蔬菜上。
- 五. 放蔬菜入焗爐內烤約三十分钟，至茄子變軟。從焗爐取出，淋上醋即可。

改編自"Cook Well-Live Curriculum"(2008) San Francisco DPH,
資金來源是USDA SNAP-Ed, 平等機會提供者和僱主