

# 橙子



## 儲藏

可存放在冰箱內兩星期。

## 功效

幫助人體免疫功能。

## 用法

切成小塊放入早餐穀物，水果沙拉或冰沙中；切片放在焗雞或焗肉上；榨汁倒入小紙杯里，加一只膠羹，放在冰櫃便成棒冰。

## 橙子蔬菜沙拉

四人份

預備時間：十分鐘

### 材料

- 沙拉菜五杯
- 橙子兩個半
- 洋蔥半杯
- 油或低脂芝麻沙拉醬兩茶匙
- 碎果仁半杯，可免

### 做法：

- 一. 沙拉菜洗淨切碎。
- 二. 洋蔥剝皮切碎。
- 三. 兩個橙子剝皮切塊。
- 四. 將沙拉菜，洋蔥和橙子塊放入一大碗里，用餘下的半個橙榨汁，加入油或芝麻沙拉醬和碎果仁，拌勻所有材料即可。



Photo: CDPH, NEOPB

改編自California Department of Public Health, Nutrition Education, and Obesity Prevention Branch.