

土豆/薯仔



儲藏

放土豆在陰涼乾爽的地方，可儲存一個月。切開或煮熟的土豆需放入冰箱。

功效

幫助心脏，消化，人体免疫功能。

用法

用微波炉或水煮焗，用叉子將土豆搓成泥，加入少许盐和胡椒粉，少量低脂牛奶和牛油，可令薯泥更加軟綿；加入少许盐和油一茶匙，放入焗炉烤熟，便成一美味小菜。

土豆沙拉

六人份

預備時間：二十分钟

材料

- 小的紅色土豆八个，或大的紅色土豆三个，切成小块
- 低脂義大利沙拉醬半杯
- 芥末半湯匙
- 少許鹽和胡椒粉
- 蔥花半杯
- 燈籠椒一杯切碎，可免



Photo: California Department of Public Health, Nutrition Education and Obesity Prevention

做法

- 一. 用大鍋將水煮開，加入土豆煮焗，約十分鐘。
- 二. 取出土豆瀝乾，待涼。
- 三. 放義大利沙拉醬，芥末，鹽和胡椒粉入一小碗中，拌勻，淋在土豆上。
- 四. 加入蔥花和燈籠椒，拌勻。
- 五. 放在冰箱待用。

改編自 Network for a Healthy California Recipes