

土豆/薯仔



功效

幫助心脏，消化，人体免疫功能。

儲藏

放土豆在陰凉乾爽的地方，可儲存一个月。切開或煮熟的土豆需放入冰箱。

用法

用微波炉或水煮，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。

西南焗土豆

二人份

預備時間：三十分钟

材料

- 土豆或蕃薯两个
- 黑豆一罐
- 油两茶匙
- 鹽1/4茶匙

可免

- 小茴香，辣椒粉，或其他香料一茶匙
- 切碎蕃茄一个，或墨西哥蕃茄酱半杯
- 低脂酸奶油两茶匙



Photo: Leah's Pantry

做法

- 一. 將土豆或蕃薯洗净，用叉子在土豆或蕃薯上刺数次。
- 二. 放在微波炉用高温煮十二至十五分钟，或至軟身。
- 三. 放黑豆，鹽，蕃茄（可免），香料（可免）在一个可在微波炉用的碗中拌匀。放在微波炉用高温煮两至三分钟。
- 四. 將每个土豆切半，用手把中央壓平。
- 五. 將黑豆餡料釀在土豆中。
- 六. 加上脂酸奶油。

改編自Tenderloin Cooking School Cookbook via EatFresh.org