

蘿蔔



儲藏

將頂部的綠葉切去。放蘿蔔入塑料袋內，可儲存在冰箱內一個星期。切去的綠葉可分開儲存和食用。

功效

幫助消化及人體免疫功能。

用法

可效法土豆的做法-焗，烤或搓泥；可加入沙拉，湯或燉菜中；或可焗成蘿蔔片或蘿蔔條；

顏色

紫色或白色

蘿蔔絲餅

四人份 | 預備時間：三十分鐘

材料

- 蘿蔔兩杯，去皮，刨成絲
- 中型洋蔥兩個，切碎
- 低脂遮打芝士絲半杯
- 蛋六個
- 油一湯匙
- 鹽和胡椒粉
- 其他香料一茶匙，可免
- 其他蔬菜半杯（西蘭花，燈籠椒，紅蘿蔔，蘑菇），可免



Photo: Share our Strengths Cooking

做法

- 一. 預熱焗爐350度華氏。
- 二. 用一平底鑊中火燒熱油，加入蘿蔔和洋蔥（和其他蔬菜，如用）攤平。煎兩分鐘，攪動一下，再煎兩分鐘。重複至蘿蔔轉微焦。
- 三. 在一碗內，將蛋打散。可加入香料。
- 四. 將煮熟的蔬菜鋪平在焗盆里。
- 五. 倒入蛋汁，灑上芝士絲，少許鹽和胡椒粉。
- 六. 放在焗爐內焗至蛋汁凝固，芝士溶掉，約三十五分鐘。

改編自Share Our Strength's Cooking Matters



CALIFORNIA ASSOCIATION
OF FOOD BANKS

Funding provided by the California Department of Food and Agriculture's Specialty Crop Block Grant Program

www.cafoodbanks.org