

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

可用來蘸鷹咀豆泥或沙拉醬；可焗成蘿蔔片或蘿蔔條；加入少許油和鹽或其他調味料同烤。

顏色

紫色或白色

焦糖蘿蔔

六人份

預備時間：二十五分鐘

材料

- 蘿蔔三杯
- 牛油兩湯匙
- 紅糖1/4杯
- 水一湯匙
- 玉桂粉一茶匙，可免



Photo: Cory Cleland, Eat and Relish

做法

- 一. 蘿蔔洗淨切塊。
- 二. 將一鍋水煮滾，放入蘿蔔，煮約十分鐘。
- 三. 放牛油，紅糖，玉桂粉（如用）及水在另一鍋中，用小火煮。
- 四. 將蘿蔔拿出，瀝乾水份，然後放入牛油和糖溶液中。
- 五. 將蘿蔔小心攪拌至糖漿變稠，全部蘿蔔都沾上糖漿即可，約五分鐘。

改編自Second Harvest Food Bank of Santa Clara & San Mateo Counties