

南瓜



儲藏

儲於室溫可保存兩個月，切開或煮熟的南瓜須放在冰箱。

功效

幫助人體免疫功能，消化，和視力。

用法

切成小塊加入湯內；灑上少許鹽和油，放在焗爐烤；如用義大利粉南瓜，可用叉子將瓜肉挖出，代替義大利粉用。

烤焗什菜

二人份

預備時間：二十五分鐘

材料

- 什菜兩杯：如南瓜，土豆，蕃薯，紅蘿蔔，紅菜頭，小椰菜
- 油一湯匙
- 蒜頭一粒，剁成蓉
- 少許鹽



Photo: Leah's Pantry

做法

- 一. 預熱焗爐450度華氏。
- 二. 放蒜蓉和油在一大碗或乾淨塑料袋中。
- 三. 將蔬菜洗淨切成小塊。
- 四. 加蔬菜入已有油和蒜蓉的碗或塑料袋中，拌勻。
- 五. 將蔬菜放在烤架上。放入焗爐最低格，焗約十分鐘。
- 六. 取出烤架，灑上少許鹽或其他香料在蔬菜上。再焗五分鐘，或至蔬菜軟身。

改編自The Tenderloin Cooking School Cookbook via EatFresh.org