

白菜



儲藏

放在塑料袋內，可儲存在冰箱內一個星期。

功效

幫助人體免疫功能和視力。

用法

用少許鹽，油或檸檬汁拌勻白菜葉，放入焗爐用華氏450度焗至軟身及微脆，約六分鐘；將白菜切碎可加入沙拉或湯中。

香脆什菜焗魚包

四人份

預備時間：三十分鐘

材料

- 白菜絲一杯
- 紫椰菜絲一杯
- 白椰菜絲一杯
- 紅蘿蔔絲一杯
- 義大利黑醋沙拉汁（低脂）3/4 杯
- 魚一磅
- 橄欖油一茶匙
- 生菜一杯
- 全麥墨西哥焗餅四片
- 可免：牛油果，青檸兩個，切成四份

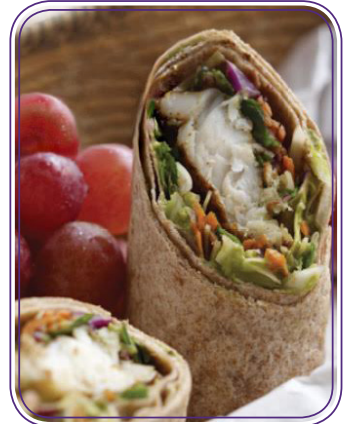


Photo: Recipes Healthy Kids

做法

- 一. 預熱焗爐375度華氏。
- 二. 放白菜，紫椰菜，白椰菜，紅蘿蔔及義大利黑醋沙拉汁入一大碗中拌勻。
- 三. 蓋好放在冰箱。
- 四. 將魚放在焗盆中，掃上橄欖油，灑上鹽。
- 五. 放魚入焗爐焗十二至十五分鐘（至魚肉分裂，或魚肉溫度達到145度華氏。）
- 六. 放1/4杯生菜，1/4份魚，什菜絲一杯在每片墨西哥焗餅上。
- 七. 灑上青檸汁，加入少許牛油果（如用）。
- 八. 捲成菜包即可。

改編自Recipes for Health Kids Cookbooks for Homes Via USDA Food and Nutrition Service