

# 翠玉瓜



## 儲藏

放在打開的塑料袋內，可儲存在冰箱內六天。

## 功效

幫助心脏，人体免疫功能，消化，和視力。

## 用法

加入炒什菜，湯，或義粉醬內；灑上鹽和其他香料，然後放入焗爐烤。

## 顏色

綠色，黃色，青綠色或白色。

# 炒翠玉瓜

五人份

預備時間：十五分鐘

## 材料

- 中型翠玉瓜三個（綠色或黃色）
- 油一茶匙
- 蒜頭兩粒，切碎
- 低脂芝士粉一湯匙
- 黑胡椒粉1/4湯匙
- 檸檬片碎一茶匙，可免



Photo: Champions for Change Program

## 做法

- 一. 將翠玉瓜切半，再將每半切成四長條。
- 二. 放油在不粘鍋中，用中火加熱。
- 三. 加入蒜蓉炒約兩分鐘。
- 四. 加入翠玉瓜和檸檬片碎（如用），炒約三分鐘至翠玉瓜微焦。
- 五. 加入芝士和黑胡椒粉拌勻。

改編自Champions for Change Program