

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。

白菜湯麪

四人份

預備時間：三十分鐘

材料

- 橙汁兩杯
- 低鹽雞湯兩杯
- 醬油兩茶匙
- 蒜蓉兩茶匙
- 洋蔥一個，切碎
- 白菜兩杯，切碎
- 義大利粉八安士



做法

- 一. 將義大利粉放入鍋中，加水煮熟撈起。
- 二. 將橙汁，雞湯，蒜蓉及洋蔥放在大鍋中，用中火煮至微滾，約五分鐘。
- 三. 加入白菜，再滾五分鐘。
- 四. 將煮熟的義大利粉加入鍋中煮熟，約兩至三分鐘。
- 五. 將義大利粉盛在小碗里，淋上湯即成。

改編自 Just Say Yes to Fruits and Vegetables, USDA SNAP-Ed