

紅蘿蔔



儲藏

將頂部的綠葉切去。放紅蘿蔔入塑料袋內，可儲存在冰箱內兩個星期。切去的綠葉可分開儲存和食用。

功效

幫助人體免疫功能，消化，和視力。

用法

將切好的紅蘿蔔和什菜一起蒸軟，灑上檸檬汁和小許鹽；將紅蘿蔔切小片（像硬幣大小），放入沙拉中可增加口感；用來蘸醬汁也很可口。

炒豆腐什菜

三人份

預備時間：三十分钟

材料

- 切碎紅蘿蔔，捲心菜，燈籠椒或其他時令蔬菜兩杯
- 中型洋蔥一杯，切片
- 蒜頭兩粒，切碎
- 硬豆腐一杯
- 水兩湯匙
- 醬油兩湯匙
- 油一茶匙
- 黑胡椒少許



Photo: Leah's Pantry

做法

- 一. 將油燒熱，約一分鐘。
- 二. 加入洋蔥和蒜頭，炒至軟身，約兩分鐘。
- 三. 加入蔬菜和豆腐，煮約三分鐘至微焦。
- 四. 加入醬油和水，加蓋轉用中小火。
- 五. 煮至軟身，約五至十分鐘。

改編自Tenderloin Cooking School Cookbook via EatFresh.org