

柿子



儲藏

林柿儲於室溫至十分軟身，約一個星期；水柿可儲於室溫三個星期。

功效

幫助人體免疫功能及視力。

用法

用很成熟的林柿，挖出柿肉，搽在多士上；將水柿切成小塊，可加入你喜愛的早餐穀物中。

種類

林柿；水柿

柿子沙拉

五人份

預備時間：十五分鐘

材料

- 新鮮菠菜或生菜三杯，洗淨
- 中型水柿三個，切片
- 油一湯匙
- 醋一湯匙
- 鹽半茶匙
- 可免：果仁半杯



Photo: Leah's Pantry

做法

- 一. 放油，醋和鹽入一個小碗中拌勻成沙拉汁。
- 二. 放洗淨的菠菜或生菜，水柿和果仁入一個大碗中拌勻。
- 三. 淋上沙拉汁拌勻。

改編自EatFresh.org