

羽衣甘藍



儲藏

放在塑料袋內，可儲存在冰箱內五天

功效

幫助人體免疫功能及視力。

用法

加入你喜愛的沙拉汁，果仁，低脂芝士碎便成一道清爽的沙拉；也可加入水果冰沙中。

顏色

綠色，紫色

炒菜

四人份

預備時間：十五分鐘

材料

- 羽衣甘藍，瑞士甜菜或芥蘭葉五杯
- 蒜頭四粒
- 油兩湯匙
- 鹽少許
- 胡椒粉少許



Photo: Champions for Change Program

做法

- 一. 將菜葉洗淨，除去硬梗，然後把菜葉疊好捲成筒狀。可分數疊。
- 二. 用利刀把菜葉筒切成1/4寸寬條。
- 三. 將蒜頭去皮切碎。
- 四. 用一大平鍋，中火將油燒熱。放入蒜頭爆至微黃色，加入菜葉炒勻。
- 五. 炒菜葉至軟身，約三至四分鐘。如蒜頭變焦，應改用中小火炒。
- 六. 用鹽和胡椒粉調味，趁熱吃。

改編自Share Our Strength