

有機農產品食譜(上)

■ 蘇寄萍



養生粥

材料：有機糙米半杯，新鮮山藥 100 公克，紅薏苡 50 公克，芡實 50 公克，枸杞 30 公克。

做法：米、紅薏苡、芡實洗淨浸一晚上，放入 8 杯水煮開後改小火熬煮至稠狀再加入新鮮山藥、枸杞，再煮開即成。

說明：紅薏苡利腸胃、消水腫、促進食慾，且能抑制癌細胞生成。

山藥性溫味甘，入脾、肺、腎經補中益氣，順脾胃。芡實具滋補作用。枸杞明目滋補，於腰膝酸痛亦有療效。



總匯沙拉

材料：萵苣、波士頓萵苣、葉用枸杞嫩葉、櫻桃蘿蔔、小胡蘿蔔、聖女番茄、紅番茄、苜蓿芽、有機小紅莓。

少油低糖無蛋沙拉：

馬鈴薯蒸熟 1 米杯 + 果寡糖 1.5T + 鹽 0.5T + 脫脂鮮奶半米杯，先打勻再加 extra 橄欖油 1T + 檸檬汁 1T 打勻，再加少許新鮮番茄汁拌勻如千島沙拉醬。



山葵馬齒莧

材料：馬齒莧半斤、山葵粉 2T。

做法：山葵粉用少許米酒、冷開水調勻，再加醬油拌勻，沾剛川燙好的馬齒莧口感爽脆。

材料：豌豆苗 50 公克、果寡糖 2T、冷開水 1 碗。

做法：1. 豌豆苗洗淨，瀝乾水分。

2. 將豌豆苗、糖、冷開水放入果汁機打勻，不要過濾倒入高腳杯即可，養顏健身。



豌豆苗汁