

水蓮炒薑絲

睡蓮



材 料 • (6人份)

睡蓮梗600g、薑50g、油1T

調味料 •

豆瓣醬1T、糖1t

做 法 •

1. 將睡蓮梗剝皮去絲。
2. 睡蓮梗燙過，泡入冰水中。
3. 薑絲入鍋炒加入睡蓮梗加豆瓣醬、糖調味即可起鍋。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量45.2大卡
2. 蛋白質1.5克、油脂2.5克、醣類4.3克

【食譜特色】

1. 含高纖、揮發精油、維生素B。
2. 能刺激胃部功能，改善胸腹脹滿，嘔吐情形；有順氣、寬胸作用。
3. 降低血脂肪、血膽固醇、促進血液循環。