

山藥蓮心拌涼粉條



材 料 (6人份)

睡蓮梗200g、山藥100g、
紅蘿蔔50g、木耳30g、雞蛋1顆、
白芝麻10g、黑芝麻5g、
聖女番茄5個、綠豆涼粉條150g

調味料

和風醬汁：醬油40g、糖40g、
味淋40g及水200g煮開後加入鹽、
香油適量

做 法

1. 綠豆涼粉條煮熟泡冰水、瀝乾，放入少許香油拌開。
2. 將睡蓮梗、山藥、紅蘿蔔、木耳切絲汆燙備用。
3. 蛋加入少許鹽打散，煎成蛋皮切絲備用。
4. 將綠豆涼粉條放入盤中，再將絲狀材料擺在粉條上，食用前灑上黑白芝麻，淋上和風醬汁即成。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量106.1大卡
2. 蛋白質2.7克 油脂2.6克 醣類17.8克

【食譜特色】

1. 不飽和脂肪酸、高纖、消化酵素。
2. 利用五色五臟原理，協調身體各器官間的功能與滋補平日較弱不足的臟腑，增強自身免疫機能。
3. 山藥中所含的皂甘(Diosgenin)，是人體製造性荷爾蒙的重要成份，具有養顏美容功效。