

蔬 菜 食 譜

■蘇寄萍

玉米塊湯

材料：冷凍玉米塊1包，嫩海帶150公克，高湯6碗，薑絲1大匙。

做法：高湯煮滾，加入嫩海帶、薑絲煮10分鐘，入玉米塊續煮5分鐘調味即可。



青豆蝦仁

材料：冷凍毛豆1包，冷凍青豆仁1包，草蝦半斤。

做法：1. 草蝦去頭殼、泥腸，留尾部用鹽洗淨，在蝦背上劃一刀。
2. 蝦仁用油爆炒，放入青豆仁，或毛豆快速拌炒，調味即可。

