

清蒸諸葉

材料：(6人份) 甘藷葉1斤、蒜頭末1湯匙、香油0.1茶匙。

做法：1. 甘藷葉用手採嫩葉、洗淨。2. 竹製蒸籠上鋪好錫箔紙，再加甘藷葉及均勻撒好蒜頭末，鍋內水滾蒸2分鐘，起鍋前淋上香油即可。



豌豆苗汁

材料：豌豆苗50公克、果寡糖2茶匙、冷開水一碗。

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，不必過濾，直接倒入杯中即可飲用，養顏健身。

芽菜沙拉

材料：(6人份) 苜蓿芽100公克、豌豆苗100公克、黑芝麻2湯匙、海苔一包、麵包半條、干島或法式沙拉。

做法：1. 苜蓿芽、豌豆苗洗淨、瀝乾水分。2. 一片土司麵包切成一半，上加少許苜蓿芽、黑芝麻、干島或法式沙拉。3. 一張海苔剪成8等份，拿一份上加少許豌豆苗、黑芝麻、干島或法式沙拉，捲成手捲來吃。



菠菜魷仔魚湯

材料：(6人份)

菠菜1斤、魷仔魚2兩、香油2茶匙、水4杯、鹽1茶匙。

做法：1. 菠菜洗淨、切段。
2. 水煮開放下魷仔魚煮滾、再下菠菜加鹽、香油再煮滾即可。