



材料：有機米2杯、純米醋、壽司皮1張、豆腐皮包3個、黑芝麻

作法：有機米煮熟加醋拌勻用模型內置少許鮭魚或魚鬆壓緊扣出，上沾少許黑芝麻或用壽司皮、豆腐皮包。

- (一)沙拉
- 嫩葉洗淨擦乾水份，切細絲，吃時拌少許沙拉醬、小麥胚芽E、啤酒酵母。
- (二)手捲
- 明日葉嫩葉和嫩莖洗淨擦乾水份，切小段，用壽司皮及少許沙拉醬、黑芝麻粉包成手捲。
- (三)精力湯
- 明日葉及少許蘋果、檸檬，用果汁機打成汁之精力湯，現打現喝，營養才不會流失，吸收更好。



芽菜沙拉

材料：苜蓿芽100公克、豌豆苗100公克、黑芝麻2T、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，加上少許苜蓿芽、黑芝麻、干島或法式沙拉。

3. 一張海苔剪成8等份，拿一份加上少許豌豆苗、黑芝麻、干島或法式沙拉，捲成手捲來吃。



營養精力湯

材料：苜蓿芽、蘿蔔、(明日葉、菊苣、紅鳳菜、葉枸杞嫩葉、山芹菜各少許洗淨切碎共2碗)、南瓜子與葵花子各20粒、乾海帶芽1T、胡蘿蔔2條、蘋果與檸檬各1個、回春水50cc、紅薏苡雪花片、三寶(大豆卵磷脂、小麥胚芽E、啤酒酵母各0.5T)

作法：1. 堅果類、乾海帶芽洗淨泡溫開水20分鐘使其軟化。
2. 蘋果去皮切丁、苜蓿芽洗淨，胡蘿蔔榨原汁備用。
3. 按所有材料纖維粗細程度依序放入果汁機分別攪拌，最後加入三寶及回春水、檸檬汁。
4. 完全拌勻倒入容器，表面點綴小紅莓、小番茄等，即可食用。