

山胡椒嗆小黃瓜

山胡椒



材 料・(6人份)

1. 山胡椒粒(乾)2T
2. 花椒1/2t
3. 小黃瓜900g
4. 沙拉油1T

調味料・

1. 醬油、糖、醋各3T
2. 蒜頭6顆
3. 紅辣椒2支
4. 香油適量

做 法・

1. 小黃瓜洗淨切成約5公分條狀備用。
2. 油鍋燒熱，小火爆香山胡椒及花椒。
3. 倒入小黃瓜文火略炒快速起鍋，加調味料拌勻。
4. 待涼放入冰箱，冰一天入味即可食用。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量44.5大卡
2. 蛋白質1.8克、油脂2.5克、醣類3.8克

【食譜特色】

1. 低卡、高膳食纖維、鉀、維生素C。
2. 排除身體多餘的水份及鹽份，利尿消腫。
3. 具美白、抗氧化作用，並可增加飽足感，幫助體重控制。