

蘿蔔葉健康食譜

一、蘿蔔葉汁

新鮮蘿蔔葉打汁，加少許蜂蜜，可供家庭保健飲料之用。

二、蘿蔔葉炒肉絲

材料：里脊肉二兩，蘿蔔嫩葉半斤，蒜頭，沙拉油，醬油，太白粉，味素，鹽。

作法：1.里脊肉切絲，加少許沙拉油、醬油、太白粉攪拌均勻。
2.蘿蔔葉除去老的部分，於水中清洗乾淨，撈起濾乾切段。
3.蒜頭用刀背壓平，除去外皮，切成碎塊。
4.炒鍋大火加油二匙，加入蒜頭碎塊炒香，肉絲略為翻炒至略變白

色即先撈起，之後放入 2.之蘿蔔葉，大火翻炒二下，再倒入肉絲，加鹽、味素，炒至肉熟即可起鍋食用。

效用：補充維他命 A、B、C，用油炒易將脂溶性之維他命 A 流出，快炒能保持維他命 C 不被破壞，另含有豐富之鐵質及鈣質，可為貧血或鈣之天然補充食品，及幫助消化之開胃菜。

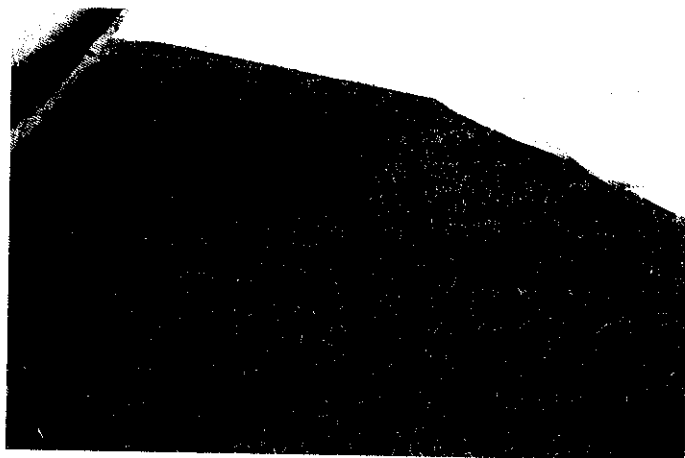
三、蘿蔔葉雪裡紅炒牛肉

材料：蘿蔔葉十二兩，牛肉絲三兩，辣椒一粒，沙拉油，沙茶，太白粉，醬油，鹽，味素。

作法：1.蘿蔔葉洗淨並切成小丁，加少許鹽，用手揉壓，隔10分鐘以上或

防霜、防寒、保溫 ---

PP 長纖維秧苗布



◎具有防霜、防寒、保溫效果，促進秧苗成長均勻。

◎材質輕，具有透水、透光、透氣特性。規格多種化：有 7 尺、8 尺、10.5 尺、14 尺

葉菜、洋香瓜、保溫不織布



玉和實業股份有限公司

台北市文山區保儀路 109 巷 3 弄 34 號
電話 02-9385066~8(87 年元月 1 日起 02-29385066)
夜間電話：02-8661-1456