

甜椒

甜椒又名青椒，
本省市場上所見均為青綠皮品種。
甜椒爽脆的口感，
不管清炒或涼拌沙拉，
均十分可口，
是夏季開胃菜餚。

紅綠沙拉

■材料：

高麗菜小半個、青椒1個、
胡蘿蔔半條、洋火腿3兩、
豌豆仁3兩、沙拉醬1杯。

■做法：

- 1.高麗菜、青椒、胡蘿蔔澈底洗淨，再以冷開水沖泡乾淨，擦乾水分。
- 2.洗乾淨之高麗菜、青椒（去籽）、胡蘿蔔皆切細絲，洋火腿切小丁，豌豆仁煮熟，一起拌勻，吃時拌上沙拉醬。此道菜吃起來十分清爽可口。



鳳梨炒青椒

■材料：

鳳梨半個、青椒1個、蒜頭1個、油2湯匙

■調味料：

鹽少許

■作法：

- 1.鳳梨剝皮去芽目切片，青椒洗淨去籽切片，蒜頭拍碎待用。
- 2.起油鍋爆香蒜頭，加入鳳梨、青椒片略炒，調味即行起鍋，香脆可口。

