

養生廚房

黑珍珠系列



黑豆／芝麻／香菇／墨魚汁／黑棗

紅寶石系列



紅麴／紅棗／紅豆／番茄／枸杞

鑽石白系列



山藥／薏仁／蘿蔔／苦瓜／大白菜

翡翠綠系列



四季豆／大陸妹（萵苣生菜）
／豆苗／薄荷／青花菜

專輯策劃：鄉間小路月刊

食譜設計製作：美食家 梁幼祥

養生功效解說：台北市立中醫醫院 廖麗蘭醫師

特約攝影：劉慶堂

贊助單位：禾圓食品有限公司

翡翠綠系列

文／梁幼祥
美食家

蒜香花椰

【材 料】青花菜1/2棵，大蒜10粒，蛋清1粒。
【調味料】鹽1小匙，酒1/2湯匙。

- 【作法】1.煮滾水，青花菜一下鍋隨即撈起。
2.用小火炒香大蒜，將燙過的青花菜下鍋，淋下酒，
撒些鹽調味，將打散的蛋清淋下，拌炒一兩下即可。

PS：許多人不吃青花菜，因為很難入味，今天教您的重點是青花菜先燙過，第二步驟的炒香大蒜，大蒜一定要聞到香味了，再下青花菜，如此不香也難，青花菜是非常營養、帶氧量很高的菜，常吃好處多多呢！

編

