

營養豐富青豆苗 25/03/2017

(食譜由烹飪導師 Pauline 提供)

1. Microgreen - 指豆或蔬菜發芽後長至約 6” 高的幼苗 。
2. 營養最多，因正成長，所有營養集中在幼苗 。
3. 其他的 microgreens - 青豆，小麥草， 蘿蔔等
4. 青豆苗有青豆香味 。
5. 超市貨 - 已發芽長至 6” 高，剪出便可食用 。
6. 延續篇 - 可再注水，每天換水兩次，7-10 天後再可收穫
7. 變化篇 - 乾豆+蛋殼+泥，自己屋內種 microgreen.
8. 菜譜介紹: (生食最宜) 豆腐魚乾，豆腐麵豉湯，黑蒜炒豆芽
9. 健康飲食心得分享 - 彩虹飲食(不偏食)，多留意身體，多了解身體給你的訊息，(身體會說話)。



菜式介紹

1. 豆腐魚乾（涼拌）

材料：1件豆腐，2湯匙魚乾，1束豆芽，芝麻醬

做法：

1. 豆腐上碟，加入魚乾，隔水蒸5分鐘，待凍。
2. 放上豆芽點綴，澆芝麻醬便成。



2. 豆腐麵豉湯

材料：

1件豆腐，2湯匙日式麵豉醬，500毫升水，1束豆芽

做法：

1. 豆腐切粒後隔水蒸熟。
2. 麵豉過篩入水內，燒滾後注入豆腐內，加上豆芽，便可享用。



3. 黑蒜炒豆芽



材料：2包豆芽（約150克），5-6粒黑蒜，2湯炸蒜，1湯匙酒

做法：

1. 澄去水份，黑蒜去衣。
 2. 鑊內燒2湯匙油，即加入黑蒜及豆芽，即贊酒及調味。
 3. 上碟後洒上炸蒜。
- *酒味香，炸蒜香脆，黑蒜甜。



