



雀巢鴿鬆

- ★材料：山藥半斤、蝦仁4兩、蔬菜丁1杯、捲心萵苣葉6片。
- ★調味料：1.蛋白1個、鹽半茶匙、酒1湯匙。2.鹽1茶匙、胡椒粉半茶匙。
- ★作法：1.蝦仁切丁以調味料1.醃10分鐘。2.山藥切絲油炸瀝乾備用。3.捲心萵苣葉洗淨瀝乾備用。4.將蔬菜燙過，蝦仁丁入鍋中炒至蝦仁變色加入蔬菜丁、山藥絲及調味料2.拌炒均勻。5.吃時以捲心萵苣葉包入作法4.料。



美容活力奶、康健美果汁

- ★作法：1.山藥去皮切塊。2.山藥塊與所有材料一起下果汁機攪成汁，即可飲用。
- ★美容活力奶：為養顏美容及胃腸之保健飲料。
材料：山藥3兩，優酪乳1杯，蜂蜜1湯匙，冰開水半杯。
- ★康健美果汁：是健康、青春永駐之保健飲料。果汁以當季生產且帶點酸之水果為佳，如鳳梨、葡萄柚等等。
材料：山藥3兩，新鮮果汁半杯，蜂蜜1湯匙，冰開水半杯。