

# 花蓮有機山藥

# 春季食譜

圖文·林妙娟



## 護眼美容膳

- ★材料：山藥1斤，洋蔥2粒，胡蘿蔔1條，蕃茄2個，排骨半斤，綠花椰菜1個，水6杯。調味料：鹽2茶匙，胡椒粉1/4茶匙。
- ★作法：1.山藥去皮切塊，洋蔥、胡蘿蔔、蕃茄等亦切塊。2.綠花椰菜切為小朵。3.排骨去血水；加水煮熟再下洋蔥、胡蘿蔔、蕃茄等一起熬煮熟軟，最後下調味料、花椰菜及山藥煮滾即可。
- ★備註：山藥提供充沛的維生素A，是為護眼美容之佳餚。



## 山藥酸辣湯

- ★材料：山藥半斤，酸菜1片，豬血1塊，紅蘿蔔半小條，里肌肉2兩，雞蛋1個，木耳1兩，香菜，辣椒1條，太白粉2湯匙，水6杯。調味料：醬油2茶匙，鹽半茶匙，胡椒粉半茶匙，烏醋2湯匙。
- ★作法：1.山藥，酸菜，紅蘿蔔，木耳，里肌肉，辣椒切絲，豬血切小塊。2.里肌肉拌點太白粉。3.水燒開後放入山藥，酸菜，紅蘿蔔，木耳，豬血，辣椒，再下里肌肉並調味，最後以太白粉勾芡。4.熄火後，打個蛋花、放點香菜即可。