

大廚師:Cindy  
日期:Apr.23 2005

## 涼拌什錦蔬果

材料:

洋蔥,青,紅椒,西洋芹菜,紅蘿蔔,蘋果,鳳梨,松子(或核桃)

醬汁料:

蒜頭 2 顆,薑少許,素蠔油 2 大匙,壽司醋 1 大匙,橘子醬(或橘子汁)1 小匙,少許水

做法:

1. 洋蔥切絲用冰水泡過去除辛辣味
2. 青,紅椒,西洋芹菜,紅蘿蔔,蘋果切絲,鳳梨切小塊
3. 蒜頭,薑磨成末,加蠔油,醋,水, 橘子醬(若用橘子汁則不加水) 將這些醬料調勻
4. 將所有青菜舖在大盤子上(拌一下使顏色 mix)食用時再灑上松子或核桃,吃時再淋上醬汁即可