

大廚師:劉令儀
日期:Mar.8 2008

瘦身美食餐--香橙醬汁蔬菜

材料:

綠,白花椰菜各 1/2 棵

紅,黃甜椒各 1 個

甜豆莢 10-12 片

聖女小番茄 6-8 個

調味:

鮮搾橙汁 1 量杯 薑汁 1/4 小匙 黃芥菜 1 小匙 黃砂糖 1/2 大匙 花椒粉少許
鹽適量

做法:

- 1.綠白花椰菜洗淨切小朵撕去老筋，紅黃甜椒去籽切成塊，甜豆莢撕去老筋，小番茄洗淨對半切開
- 2.鍋中水煮沸，下鹽少許,除了小番茄外，依照以下順序，白花椰菜(2-3 分鐘), 綠花椰菜(2-3 分鐘)，紅黃甜椒(1-2 分鐘)，甜豆莢(1-2 分鐘)，各自燙熟撈起瀝乾
- 3.用一小鍋，調勻所有調味料，以小火將醬汁煮到濃稠，與蔬菜拌勻食用