

五色鮮蔬

材 料 >

甜椒、黃椒各10公克，
白、青花椰菜各10公克、
秋葵、玉米筍各10公克，
紅蘿蔔5公克

調味料 >

鹽適量

作 法 >

所有材料排於不沾鍋，加入
少許水及鹽調味，以燜的方
式至熟即可。



陽光小排

材 料 >

排骨100公克、新鮮柳橙汁、
檸檬汁少許

調味料 >

冰糖5公克、黑醋3湯匙

作 法 >

1. 小排以不沾鍋煎至金黃加入冰糖、黑醋煮至收汁即可。
2. 以新鮮柳橙汁、檸檬汁之芡汁當沾醬。

