泡菜

材料：

高麗菜1.5斤　胡蘿蔔0.5斤
白蘿蔔0.5斤　小黃瓜0.5斤
辣椒 1 兩　嫩薑2兩

調味料：

鹽100公克　糖1兩
花椒1茶匙　酒1/5杯
冷開水15杯(3300公克)

做法：

1.玻璃瓶洗淨消毒待用。
2.材料洗淨，高麗菜剝開分切成大片狀，白蘿蔔、胡蘿蔔、小黃瓜切條狀，嫩薑切薄片，辣椒切段，充分晾乾備用。
3.花椒入乾鍋中炒至有香味取出備用。
4.將花椒、糖、鹽、酒調入冷開水中拌勻成泡菜水（鹽水濃度：夏季是4%，冬季是3%）
5.所有材料放入玻璃瓶中，並倒入泡菜水中(泡菜水需淹沒蔬菜），封蓋放置2～3天後即會產酸（天氣愈冷，所需天數增加）。此時用乾淨筷子撈起泡菜，即可食用（未食完部份請放入冰箱儲存）。

蔬果春捲

材料：

高麗菜絲2碗　春捲皮6張
豌豆芽1碗　苜蓿芽1碗
胡蘿蔔絲1碗　蘋果絲1碗
小黃瓜絲1碗　花生粉6大匙

調味料：

視個人喜好調醬

做法：

1.將以上材料洗淨、切絲瀝乾水分備用。
2.春捲皮張開舖平，灑上花生粉，再放入蔬菜及淋上調醬。
3.將春捲皮捲緊(材料不要一次放太多，春捲皮若破裂再加一張襯底，但皮太厚不好吃)。
4.其他各種芽菜都可包入春捲中食用，可當正餐或點心。

備註：花生粉（可用三寶粉代替「小麥胚芽E、大豆卵磷脂、啤酒酵母」三種混合）