

# 萬素茹易

◆ Arula

秋葵熱量低，不只是很好的減重食材，營養價值高，還可幫助腸胃蠕動，解決便秘及許多腸胃問題。

## 秋葵莎莎

### 【材料】

秋葵、蕃茄、辣椒、香菜、檸檬、鹽、橄欖油

### 【作法】

1. 將秋葵去蒂頭，入鍋汆燙1~2分鐘後撈起，放入冰水中泡涼並瀝乾。
2. 將蕃茄切丁，辣椒、香菜切末，加入橄欖油與少許鹽調勻，製成番茄油醋醬。
3. 秋葵擺盤後淋上醬汁即完成。



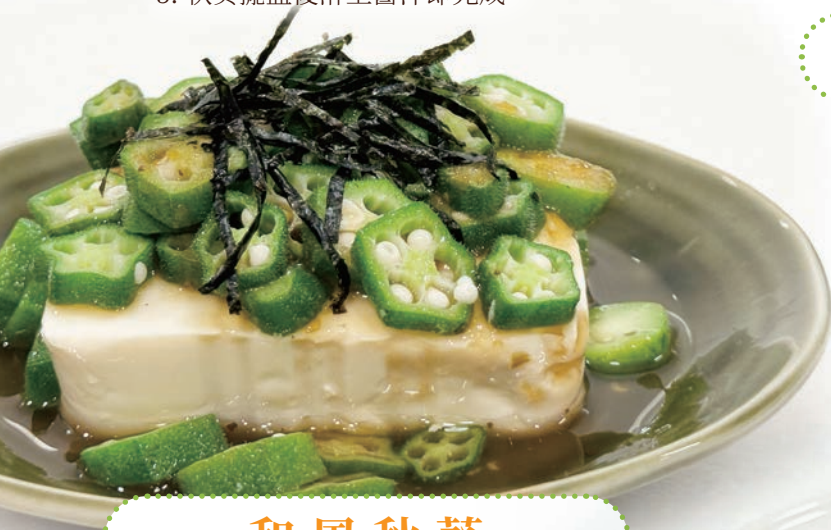
## 秋葵豆皮卷

### 【材料】

秋葵、豆皮、白芝麻

### 【作法】

1. 將秋葵去蒂頭，用豆皮將秋葵包起來。
2. 豆皮接合處那一面先下鍋油煎定型，煎到豆皮呈現金黃色後，加入醬油、水跟少許糖紅燒。
3. 盛盤時灑上白芝麻後即可享用。



## 和風秋葵

### 【材料】

秋葵、豆腐、和風素醬油、海苔

### 【作法】

將秋葵去蒂頭，入鍋汆燙1~2分鐘後撈起切片，放到豆腐上，淋上和風素醬油，灑上海苔絲即可享用。

### 【Tips】

- 豆腐建議微波或過熱水殺菌

