g Kong Daily News 新報
? Health Diet 食出健康

生機Blog blog齋

營養菜心粥 抗氧化第一

玖哥話，電視台進行蔬菜抗氧化測試，菜心居然排第一位，高過西蘭花！農夫姐姐剛巧來電，提我這個季節一定要訂當造的60天菜心，她說：「菜莖又粗、又爽、又脆，菜葉又甜、又嫩。」令我禁不住衝到菜心田，大影靚相。

剛巧，今天生機店來了一位只愛吃三文魚壽司的小妹妹，我就即席發明了這味菜心粥，還請她充當食評家。她看着不一樣的粥，先嗅聞一下，然後大匙大匙的吃起來。不消一會，她已把粥吃清光，還為它命名為「營養菜心粥」呢。

60天菜心令我口水直流。

營養菜心粥(2人分量)

材料：菜心300克、小米50克、生花生30克、過濾水1公升、海鹽及橄欖油適量

步驟：
- 菜心洗淨切細粒，加少許油鹽撈勻備用。
- 過濾水煮滾，放進小米與花生，轉中火煲約30分鐘。
- 小米煮開後，放進菜心粒，熄火，蓋上煲蓋焗5分鐘後，上碗。

花些心思，小朋友都樂於試食瓜菜。

撰文：施姐姐

有關更多有機食物資訊可瀏覽綠紀元生機店網址：
http://ah_zalice.mysinablog.com/index.php