

1.02 大廚師 Serena – 董氏涼拌腐竹黑木耳

材料：

黑木耳 20g 、腐竹 80g 、蒜 1 瓣 、香菜兩根

白糖半湯勺、生抽 2 湯勺、香醋 1 湯勺、紅尖椒一顆

做法：

1. 用溫水燙開黑木耳、腐竹
2. 燒水，黑木耳、腐竹在沸水中滾一道
3. 準備薑絲、大蒜末、紅尖椒
4. 鍋裡給油，把佐料在鍋裡炒出香味
5. 把炒熱的佐料澆到黑木耳腐竹上
6. 給醋、生抽、糖、鹽、香油
7. 攪拌，可以撒點蔥花

Tips: 腐竹雖然營養價值高，但腎炎腎功能不全者最好少吃；糖尿病、痛風等患者也要少吃。腐竹也分好壞，好的腐竹呈淡黃色，略有光澤，同一支腐竹的色澤不是統一的，且易碎，裡面是空心的，有豆香味。

腐竹是豆製品的營養冠軍，每 100 克腐竹有 44.6 克蛋白質，碳水化合物 22.3 克，水分 7.9 克。腐竹中含有卵磷脂，有助於除去在血管壁上的膽固醇，可防止血管硬化，保護心臟，預防心血管疾病，而其中的高含量谷氨酸也是很健腦的。

腐竹營養高，但是如果油炒會影響效果，最好的辦法就是涼拌，清新可口又有營養。