



家常菜必備 青江菜小教室

湯匙仔菜 thng-sî-á-tshài

青江菜葉柄肥厚，葉片橢圓平滑
如湯匙又稱為「湯匙仔菜」

三步驟這樣煮更美味



富含營養
維生素、β胡蘿蔔素
鉀、鈣、鐵、蛋白質

1. 加鹽保翠綠

準備滾水加入少許鹽巴



2. 水燙除苦味

菜梗先下後菜葉
葉菜變軟立即撈起
(約燙1-1.5分鐘)



3. 油脂去澀味

瀝乾後可淋橄欖油、豬油
或麻油，增添風味

