

## 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

#### 1. 加鹽保翠綠

準備滾水加入少許鹽巴



#### 2. 汆燙除苦味

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



富含營養  
維生素、β胡蘿蔔素  
鉀、鈣、鐵、蛋白質