

# 蘿蔔煮芋絲

**材料：**

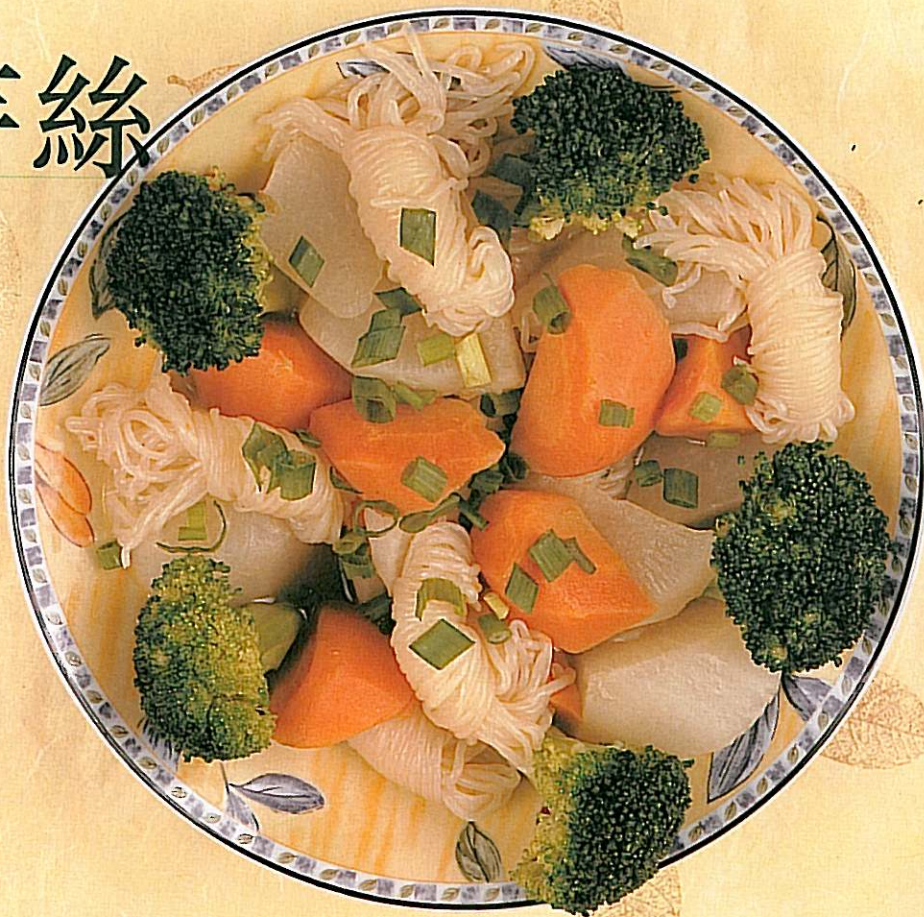
西蘭花100克，白蘿蔔200克，紅蘿蔔200克，芋絲1盒，薑2片，乾蔥1粒。

**醃料：**

鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙，糖1茶匙，生抽1茶匙，麻油少許，水 $\frac{3}{4}$ 杯。

**製法：**

1. 西蘭花切成小棵，以鹽水洗淨，飛水備用。
2. 紅、白蘿蔔去皮洗淨，切塊。
3. 芋絲倒出水分，備用。乾蔥切片。
4. 燒熱煎鑊，爆香薑片及乾蔥片，放入紅、白蘿蔔略炒，倒入芋絲及調味料，加蓋燉煮約20分鐘，再加入西蘭花，續煮5分鐘，即可上碟。



# 醋溜三蔬

**材料：**

青瓜1條，紅燈籠椒2隻，珍珠笋約8條，薑2片，葱粒1茶匙。

**調味料：**

蘋果醋1湯匙，蜜糖1湯匙，水 $\frac{1}{3}$ 杯、鹽少許。

**製法：**

1. 青瓜洗淨，切塊。紅燈籠椒去籽，切塊。珍珠笋洗淨備用。
2. 燒熱煎鑊，先爆香蒜及薑片，倒入紅燈籠椒及珍珠笋略炒，再放入青瓜兜炒，倒入調味料，炒勻後即可上碟。

### 冬天痛風易發作

睡至半夜，腳拇指突然劇痛無比，可能是患上痛風的徵兆。痛風是由於血中尿酸升高，尿酸鈉鹽長期沉積關節內，引起劇痛。為了減少病發，患者應多吃低普林(purine)及高鉀質食物，少吃菇類、黃豆、內臟及無鱗魚等。☑

