

素食雅集 ⑩

養生系列（二）

德光講堂 提供
吳雪惠 主廚

萬苣生菜沙拉



材 料：萵苣葉、蘋果切塊、甜椒（紅、黃椒）台灣葡萄乾。

調味料：素黑胡椒醬（素食材料行）、烏梅汁、醬油。

做 法：1. 將材料洗淨切小片、切塊狀備用。

2. 加入調味料拌勻即可享用。

功 效：生機低脂健康的調理方式，讓這道菜更清脆爽口，是配以傳統生菜沙拉千島醬之外的另一種鹹口味調配方式。

