

秋季沙拉的味覺盛宴



蘑菇、蘋果、芹菜沙拉
綠色與淺黃色搭配的色彩，香脆可口的味道，祇需40分鐘。可供四人享用

原料：3棵芹菜，斜切成塊，保留菜葉；6顆青皮洋蔥；4顆高苜蓿菜心，縱向切半；125克蘑菇，洗淨，分別切成3-4塊；2湯匙特級純正橄欖油；1個優質蘋果。

調味汁：1咖啡匙芥末、一小撮糖末、1湯匙蘋果酒醋、4湯匙特級純正橄欖油、海鹽、胡椒粉。

做法：將芹菜葉與青皮洋蔥放入冷水中。在另一容器中，同樣將高苜蓿放入冷水中（可以使蔬菜保持脆嫩）。將芥末、糖、醋調成汁，加入鹽和胡椒粉，慢慢倒入橄欖

油，充分攪拌，直至醋汁變得濃稠。在蘑菇中加入少許鹽和胡椒粉。在煎鍋中將橄欖油加熱，倒入蘑菇迅速煎炸，每面一分鐘，然後倒入色拉盤內，加入一咖啡匙的醋汁，浸漬15分鐘。將蘋果切成4份，去核，再將4份蘋果分別切成8片。將蘋果、芹菜與蘑菇混合。高苜蓿瀝水，倒入色拉盤中。同樣將芹菜葉及洋蔥瀝水，用布擠干，然後將一半的量放入色拉盤中，倒入剩餘醋汁。攪拌色拉，添入剩餘的芹菜葉和洋蔥，即可食用。

五種豆類製成的沙拉

這道沙拉富含澱粉，味道微濃而略酸，可單獨食用，亦可與烤肉一起食用。需40分鐘。供4人享用

原料：125克綠豆，用水浸泡24小時；200克冷凍蠶豆；2棵洋蔥，切成小條；將1/2個檸檬榨汁；150克新鮮四季豆；150克荷蘭豆，切成兩半；410克罐裝紅豆，洗淨；12顆水煮鵝蛋，切成兩半；1個麵餅，切成4份，烘烤。

調味汁：2棵圓分蔥，切薄片；將1/2個檸檬榨汁；3湯匙特級純正橄欖油；1個青甜椒，去籽，切成薄片；海鹽。

做法：將綠豆瀝水，放進裝有涼水的鍋中，煮沸，用文火繼續燉10分鐘，加入少許鹽，再煮5分鐘，直至綠豆變軟。瀝水，待用。將凍蠶豆倒入加鹽沸水中，煮4-5分鐘，瀝水，然後在冷水中浸泡。浸泡後再次將蠶豆瀝水，去掉外皮，待用。將切成薄片的分蔥與檸檬汁在碗中混合，待用。將分蔥與檸檬汁一起倒入色拉盤底。10分鐘後，緩緩倒入橄欖油，並不斷攪拌，然後加入甜椒和鹽。倒入綠豆和蠶豆，攪拌。鍋裡裝上水，加鹽，煮沸，然後將四季豆和荷蘭豆倒入，浸泡4分鐘。瀝水，放入冷水中繼續浸泡，然後與紅豆一起倒入色拉盤中，攪拌。將洋蔥瀝水，洗淨，與鵝蛋一起放在色拉最上層。就著麵餅一起食用。



土豆、紅葉捲心菜、橙子熱沙拉

冷熱交加、酸而微苦，甜中帶鹹，對立元素的完美結合下是令人垂涎欲滴的美食。祇需45分鐘。可作為4人主菜，或6人頭盤

原料：400克新鮮土豆，洗淨；3個紅橙；1/2咖啡匙白醋；4湯匙橄欖油；1個小的或1/2個紅葉捲心菜；1個紅皮洋蔥，切成薄片；2個白色或紅色苦苣；10克香芹，取葉放入冷水中（可防止葉子在熱色拉中變軟）；海鹽。

做法：將土豆放入鍋中的鹽水裡，煮沸後用文火繼續燉大約15分鐘，直至土豆變軟。同時，小心地剝下一個橙子的果皮，待用。將橙子切開，去皮，去白膜，沿著橙瓣間的白絲兒（以便留下的都是橙子的果肉）將橙子切成一瓣瓣。將一半橙皮和白膜攪成橙皮汁，待用。將另一半橙皮、少許鹽、醋和2湯匙的橙皮汁放入色拉盤內。邊倒入橄欖油，邊攪拌。將土豆瀝水，切成大塊的丁，與調味汁和橙瓣一起放入色拉盤內。紅葉捲心菜切成長條形和洋蔥瀝水，一併放入色拉盤內。將苦苣切成小塊，將香芹瀝水，放入色拉盤內。充分攪拌，趁土豆還是熱的時候享用。




FEDERAL TRADE COMMISSION

“嘿，想赚钱吗？我可以教您如何投资加密货币。”

这是诈骗！

中文举报诈骗：
请拨打 **877-382-4357**。
先按 3，再按 1，即可与中文接线员通话。



诈骗警示



FEDERAL TRADE COMMISSION

骗子常说的三句话：

骗子会让您通过**转账保护资金安全**

骗子会说您必须**拿到现金，并交出去**

骗子会让您**购买黄金，并交给快递员**

请勿上当受骗。这是诈骗。

中文举报诈骗：
请拨打 **877-382-4357**。
先按 3，再按 1，即可与中文接线员通话。