

佳作編號：028 趙淑伶

主題：無毒的生菜

過了中秋，我就可以種生菜了！在花園的一小處，我種了蘿蔓、紅蘿蔓、綠寶石和紅妹菜。自家種的生菜少了農藥，可以盡情安心食用。在早餐的三明治裡夾點生菜，色著晚餐的炸豬排，你會發現食物增添一股清新又爽脆的口感。

照片裡的這道”生菜蝦鬆捲”。做法是；細豬絞肉用白胡椒和醬油醃15分鐘。蝦子剝殼後切丁與少許米酒、鹽和蛋白醃15分鐘。荸薺敲碎備用。起油鍋，爆香薑末，將豬絞肉炒至變色再放入蝦丁拌炒，沿鍋邊淋上米酒，再放入荸薺拌炒，以鹽和白胡椒粉調味，最後再灑上少許的蝦夷蔥。

食用時，用各種生菜包著一起享用，除了飽足感，還會有一股滿足感。這是自家栽種的生菜，無毒且營養滿分。

