

caishu11 / August 13, 2012 03:05PM

[火腿怎麼做好吃？教你做好吃的冷翠留香火腿卷](#)

材料：

巴瑪火腿片 ..... [[url=http://aers.blogkaki.net](http://aers.blogkaki.net)][color=white][size=1px]aers[/size][color][url]18g

新鮮蘆筍 ..... 15g

小黃瓜 ..... 10g

沙拉醬 ..... 5g

蘋果醋 ..... 2-3匙

步驟：

1. 小黃瓜切成小段，巴瑪火腿切成薄片， [[url=http://space.qqoos.com/?251867](http://space.qqoos.com/?251867)][color=white][size=1px]fdsf[/size][color][url]新鮮蘆筍切成小段。

2. 用黃瓜片和巴瑪火腿片將蘆筍卷起來碼在盤中，澆上沙拉醬和蘋果醋即成。

營養點評：

翠綠的蘆筍、黃瓜和鮮紅溫潤的火腿片相映成趣， [[url=http://blog.youthwant.com.tw/coco8454/fgdgfg](http://blog.youthwant.com.tw/coco8454/fgdgfg)][color=white][size=1px]coco8454[/size][color][url]吃一口，蔬菜的清爽和火腿的鹹香令人齒頰生香。蘆筍中蛋白質含量豐富且氨基酸比例均衡，還含有多種人體必需的微量元素。如鈣、磷、鉀、鐵、鋅、銅、錳、硒、鉻等成分。 [[url=http://dsf5465.xanga.com/](http://dsf5465.xanga.com/)][color=white][size=1px]dsf5465[/size][color][url]經常食用對身體健康大有裨益。

---