

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，[\[url=http://space.qqos.com/?251867\]](http://space.qqos.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。
