

## 社員種植新鮮有機蔬菜展銷日

(聖雲先儲蓄互助社主辦，聖雲先小堂福利會協辦)

- 目的：實踐愛主、愛人、愛大地的精神  
時間：2020年1月12日上午10:30至11:30  
地點：聖雲先小堂入口處高臺  
售價：成本價

### 義賣新鮮有機蔬菜品種簡介

#### 扁椰菜



種植時間：15 週

數量: 10 個 (每個重量約 1 斤)

最佳烹飪方法：爽脆清甜，適宜快炒或做沙律。

#### 紹菜



種植時間：12 週

數量: 12 個 (每個重量 2 斤)

最佳烹飪方法：外葉炆煮煲湯又靚又甜；內葉脆嫩適宜快炒。

#### 櫻島大根



種植時間：16 週

數量: 6 個 (每個重量約 3 斤)

最佳烹飪方法：葉莖可煲湯有清熱解毒功效；莖可醃製雪裡紅(用一小把鹽抹均然後用注水膠袋壓過夜)；蘿蔔雪白無渣非常脆嫩，適宜生吃，用鼓油或壽司醋醃漬，或切條快炒。但不宜炆煮。



### 小木瓜

種植時間：20 週

數量: 8 個 (每個重量約半斤)

最佳烹飪方法：煲排骨或魚湯 (青木瓜綠茶湯治痛風)



### 遲水蘿蔔

種植時間：13 週

數量: 20 個 (每個重量約 1 斤)

最佳烹飪方法：脆嫩香甜，炆煮或蒸蘿蔔糕。



### 紅菜頭

種植時間：10 週

數量: 6 個 (每個重量約 3-4 兩)

最佳烹飪方法：生吃，打汁，或煲雜菜湯。