



素食雅集

15

花椰菜甘蔗筍

提供：全真天健單位德光講堂
主廚：吳雪惠



- 1. 材 料：**花椰菜、鋁箔包甘蔗筍（已調味好，素食材料行有售）
- 2. 調味料：**香油
- 3. 做 法：**
 1. 先將一碗水煮開，放入花椰菜川燙，撈起後用香油拌過，鋪盤備用。
 2. 將鋁箔包甘蔗筍放入鍋中蒸熟。
 3. 將甘蔗筍包撕開倒入盤中央，即可上桌。
- 4. 功 效：**少油、多纖維，葉綠素充足。

