

素食雅集

17

花生豆腐腦

提供：全真天健單位

德光講堂

主廚：沈芳靜

1. **材 料**：香菇、三色豆（紅蘿蔔、玉米粒、青豆仁）、豆腐腦（一斤無皮花生、一斤在來粉、二兩半太白粉）

2. **調味料**：素高湯、橄欖油或葵花油、水

3. **做 法**：

1. 先將一斤無皮花生用21碗水浸泡4小時，用果汁機絞碎後用細濾網過濾，需攪碎兩次，再倒入在來粉與太白粉，一起煮成糊狀後再加入3碗熱開水，攪拌均勻後裝在容器內蒸15分鐘即完成豆腐腦。

2. 先將蒸好的豆腐腦倒扣在圓盤中，備用。

3. 將香菇切丁放入油鍋中爆香，加入三色豆拌炒，再放入兩碗水煮三分鐘，用少許太白粉勾欠，起鍋後淋在豆腐腦上即完成。

4. **功 效**：少油、高蛋白質、易消化吸收。

