

素食雅集 18

山藥三杯

提供：全真天健單位
德光講堂
主廚：吳雪惠

- 1.材 料：山藥、九層塔、薑母（老薑）
- 2.調味料：麻油、米酒、素蠔油（或以醬油、糖取代）
- 3.做 法：
 - 1.山藥洗淨、削皮、切塊，熱油鍋炸熟。
 - 2.少許油熱鍋，放入麻油、薑母爆香，放入山藥、米酒、素蠔油拌炒。
 - 3.蓋鍋，將上述以中火悶五分鐘熟。
 - 4.起鍋前再加入九層塔拌炒，即可上桌享用。
- 4.功 效：山藥可補腎臟，潤滑胃壁。

