



素食雅集 ①9

蒟蒻腰花

提供：全真天健單位
德光講堂
主廚：吳雪惠

- 1.材 料：蒟蒻、甜椒（紅、黃色）、薑母
- 2.調味料：橄欖油或葵花油、素食沙茶醬
- 3.做 法：1.少許油熱鍋，放入薑母片爆香
2.放入素腰花（蒟蒻）翻炒，再加少許沙茶醬
3.數分鐘後，加入甜椒稍微拌炒，即可起鍋。
- 4.功 效：蒟蒻零脂肪，有助於暢通血管。

