



【健康、天然、養生、無添加物】

素食雅集 貳

謝皇豆腐

◎ 大溪觀音齋 提供
莊汝聰 主廚

材 料：蓮藕、秀珍菇、草菇、洋菇、素火腿、紅棗、蓮子、髮菜、毛豆仁、素蝦仁、乾豆皮、筍片、素魚翅。

作 法：

1. 紅蘿蔔切細末，素烏魚子切碎，以油煸炒備用，南瓜去皮蒸熟。
2. 材料切小丁，備用。
3. 豆腐切方片，燙後備用。
4. 起油鍋加入作法（一）、（二），加入少許高湯，再加入豆腐。以鹽、白胡椒略煮，勾芡後加上青豆仁，置於深盤中即成。

莊主廚小叮嚀

- ① 吃素要吃對，市售的色素、染料、漂白問題很嚴重。
- ② 違反季節（不自然）的蔬果不要吃，當季蔬菜比較新鮮、便宜。

