



【健康、天然、養生、無添加物】

# 素食雅集

43

◎ 大溪觀音齋 提供  
莊汝聰 主廚

## 百年好合

**材 料：**青蘆筍、百合、柳松菇、紅甜椒、白果、市售牛蒡揚（素料）。

**作 法：**蘆筍切長段，紅甜椒切長條，牛蒡揚切段，所有材料燴炒，加入鹽、白胡椒、少許香油、勾芡即成。

### 莊主廚小叮嚀

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

