



【健康、天然、養生、無添加物】

素食雅集

49

大溪觀音齋 提供
莊汝聰 主廚

福慧圓滿

◎ 主廚小叮嚀

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

材 料：① 蓮藕、山藥、素火腿、豆腐、芋蘆、生薑、芹菜。

② 西生菜、金針菇、香菇、素火腿、胡蘿蔔、竹筍。

調味料：鹽、白胡椒粉、香油、太白粉、麵粉。

作 法：

1. 將所有材料①入調理機，攪拌均勻後，依序加入調味料混合作成小丸子，以溫油略炸，後入蒸籠大火蒸十分鐘，備用。

2. 西生菜燙熟，鋪盤底，再放上素丸子。

3. 竹筍、香菇、素火腿、胡蘿蔔切絲，以高湯略炒，調味後勾芡、淋在丸子上即完成。

