

素食雅集

54

溫補藥盅

材 料：日本進口山藥、竹筴、牛蒡、香菇、金針、素羊肉、紅棗、蓮子、老薑兩片、當歸、枸杞。

調味料：鹽、香油、白胡椒粉、素高湯。

作 法：

1. 將所有材料洗淨，切好後放入燉盅內。
2. 素高湯再加入適量的調味料。
3. 煮15分~20分，入蒸籠大火蒸約四十分鐘，即可。
4. 若要加米酒，可於蒸四十分鐘後起鍋前加。

◎ 提供：

桃園大溪觀音齋
www.gsfood.com.tw



◎ 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。

