

素食雅集

91

素食、環保、愛地球

提供：雅書堂

主廚：邱寶鈞

素魯肉飯

1人份

材 料：白飯1碗、素火腿20公克、香菇1朵、罐頭脆花瓜30公克、麵筋20公克、素羊肉2片

調味料：壺底油1大匙、香椿醬1小匙、糖1小匙、素沙茶醬1小匙、辣豆瓣醬1小匙、胡椒粉1/4小匙、香油1小匙

作 法：

1. 香菇用水泡軟後，與素火腿、脆花瓜、素羊肉分別切末備用。
2. 燒開1碗水，加入壺底油、麵筋，將麵筋煮軟後盛出待用。
3. 起油鍋，放入香椿醬、糖、素沙茶醬、辣豆瓣醬、胡椒粉炒香，加入煮軟的麵筋及其湯汁，混合炒勻，待煮滾時，把作法1的材料放入，用小火慢慢燒煮入味，起鍋前淋入香油即成素肉燥。
4. 將熱騰騰白飯盛入碗中，淋上香噴噴的素肉燥，就是可口美味的素魯肉飯了。



美味米食小妙招

* 製作素肉燥時，不妨多做一些，放在冰箱冷藏，要食用時取一些出來加熱，很方便。因為這是小朋友最下飯的料理，只要再搭配青菜，營養是否均衡就不需要擔心了。