

素食雅集

100

素食、環保、愛地球

提供：雅書堂

主廚：陳穎仁

松菇茄盅

材 料：柳松菇100公克、牛番茄2個、素肉醬100公克、荸薺5個、芹菜1支、薑1塊

調味料：香菇粉1匙、香鬆半匙

作 法：

1. 牛番茄洗淨後去蒂頭，切平口，挖成盅形。
2. 柳松菇去蒂，切小段。
3. 荸薺拍碎，芹菜、薑切末。
4. 熱鍋將薑爆香，放入柳松菇、芹菜，加入香菇粉炒熱，取出與素肉醬拌勻，最後放入番茄盅內。
5. 將番茄盅入鍋蒸12分鐘，取出後灑上香鬆即可食用。



貼心小叮嚀

番茄也可用本土番茄，但要選擇較硬的，蒸熟後才不會太軟（爛）。