

提供：雅書堂

主廚：邱寶銅

千層高麗菜

材 料：傳統豆腐1塊、高麗菜葉6片、荸薺6個、乾香菇3朵、胡蘿蔔半條、
芹菜2棵、麵粉1大匙、太白粉1大匙

調味料：鹽1小匙、胡椒粉1小匙

作 法：

1. 高麗菜葉洗淨，燙熟；香菇泡軟後切片；荸薺與胡蘿蔔分別去皮後洗淨，切末；芹菜摘掉葉子，洗淨後切末。
2. 將豆腐搗成泥狀，加入荸薺末、麵粉、鹽及胡椒粉拌勻作成餡料。
3. 取一片高麗菜鋪平，均勻抹上一層餡料，抹平，上面鋪一層香菇片，然後撒上一些太白粉，再蓋一片高麗菜葉，再抹上一層餡料，上面鋪放一層胡蘿蔔末，接著再撒一些太白粉，再蓋一葉高麗菜，再抹一層餡料後，上面鋪撒一層芹菜末即完成。
4. 燒開蒸籠的水，把做好的千層高麗菜放入，以中火蒸約三十分鐘，取出待涼，切塊排盤。



貼心小叮嚀

取高麗菜葉子時，先把高麗菜心取出，然後放入滾水中燙一下，葉子就會自然脫落，葉子也不會破掉。