

素食雅集

137

素食、環保、愛地球

提供：雅書堂

主廚：邱寶銅

河粉百香果木瓜

材 料：

青木瓜半顆、蔓越莓乾10公克、乾河粉3片、炸芋丸1個、小黃瓜3片、紫蘇1片

調味料：

果糖1大匙、百香果醬1大匙（作法為沙拉醬一包與百香果醬半杯混合調勻）

作 法：

1. 河粉用冷開水泡軟、切條；木瓜洗淨去皮，切片，加鹽，輕輕搓揉至軟化，醃1小時，去掉苦水，擰乾木瓜。
2. 木瓜放入百香果醬、蔓越莓乾、果糖拌勻。
3. 河粉、炸芋丸、小黃瓜、紫蘇放入盤中，食用時拌入百香果青木瓜即可。

貼心小叮嚀

1. 青木瓜以鹽醃後要把苦水壓乾，否則會有澀味。
2. 河粉一定要以冷開水泡軟，不能用熱水。
3. 芋丸可在一般超市購買。