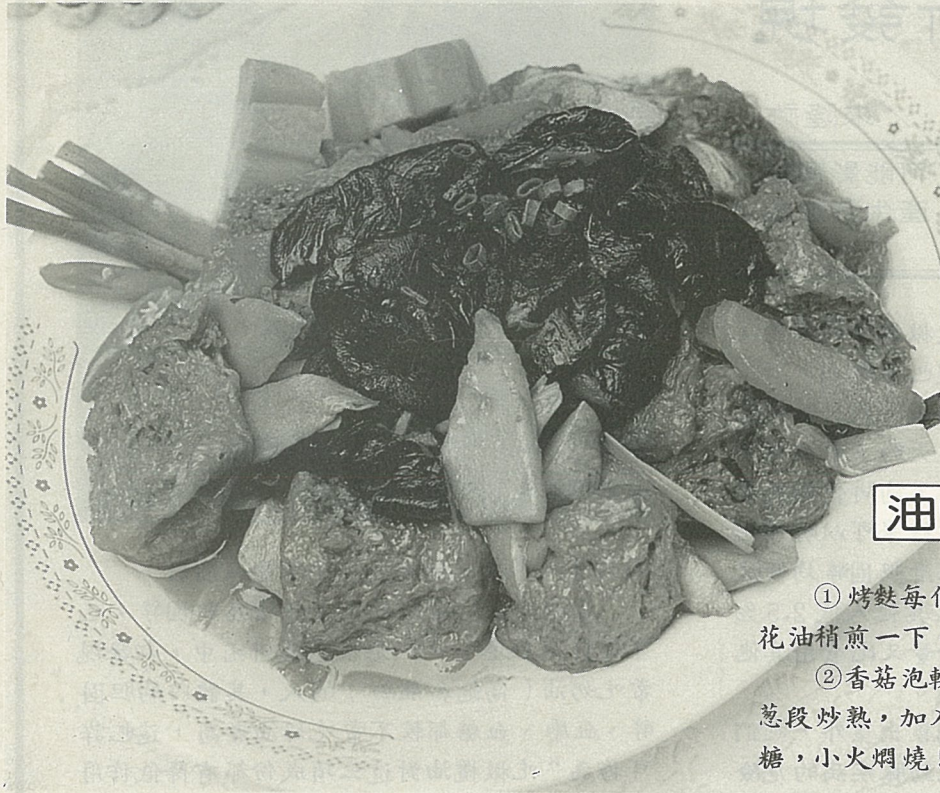


# 素菜食譜

新益食品工業公司協助製作

文/周美惠 圖/阿郎 烹飪/葉翠如



## 油燜香菇考麩

- ① 烤麩每個切成2~3塊，以沙拉油或葵花油稍煎一下，待兩面呈焦黃色起鍋待用。
- ② 香菇泡軟，與筍片、胡蘿蔔片、辣椒、蔥段炒熟，加入烤麩；再加醬油、少許麻油、糖，小火燜燒5分鐘，即可起鍋。

# 銀臺到款存

靠可全安  
高率利



號〇二一段一路南慶重市北台：址地 行總  
八八三七四一三·七七三七四一三：話電  
馬金澎台佈遍構機支分





### 紅燒香菇豆腐(素木須肉)

老豆腐切片入油鍋煎至兩面焦黃，取出待用。餘油加蔥段、木耳、香菇片、金針菇炒熟，加高湯（素菜高湯以豆芽、芹菜、胡蘿蔔、洋蔥或高麗菜一起熬煮而成），加入豆腐、胡蘿蔔片、淡色醬油，小火燜燒5分鐘，勾欠，滴上少許麻油，嗜辣者可滴少許辣油，起鍋。



### 紅燒苦瓜

苦瓜橫切成三段，去籽，入油鍋煎，兩面煎軟。加水、醬油、少許酒、糖，小火燜燒，約10分鐘，即可起鍋，切小口裝盤。

### 翡翠雙菇

- 做法：
- ①青缸菜入沸水中加少許鹽及一、二滴沙拉油，燙熟，取出待用。（加鹽與沙拉油可保持翠綠與清脆度）
  - ②蘑菇及草菇放入油鍋內快炒，加少許醬油、麻油、胡椒拌炒入味起鍋，放在排整齊的青缸菜上，即可上桌。

上述4種素菜以準備及烹煮不費時為主，每餐只取二菜，配上米飯或饅頭，營養夠，且不過量，不失為現代人之健康食品。 ■

