



《高纖菇菇粥》

材 料

白米飯2碗、香菇4朵、
去油素肉燥2湯匙、
山藥100公克、杏鮑菇1根、
珊瑚菇2朵、鴻喜菇半朵、
竹筍絲100公克、紅棗10粒、
枸杞子1/2湯匙、
南瓜（小）1/4粒、芹菜2根

調味料

鹽½茶匙、味精、胡椒粉、醬油及糖各少許

做 法

1. 香菇泡軟切絲，山藥去皮切絲，杏鮑菇切絲，珊瑚菇及鴻喜菇皆拉絲，南瓜去皮及籽後洗淨刨細絲，芹菜去葉切粒狀。
2. 先將素肉燥擠掉多餘的油，再將素肉燥放入鍋內加香菇、少許醬油及糖煮香，淋下6杯水，將白飯及南瓜以外之所有材料放入，煮至蔬菜全熟放入白飯，煮至稠狀加南瓜同煮，至南瓜熟軟即熄火、調味並放芹菜粒。