



鄉村蔬菜粥

材料 Ingredient

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1朵、鴻喜菇1朵、竹筍絲100公克、紅棗10粒、枸杞子1/2湯匙、芹菜1根

調味料 Seasoning

油、醬油、糖、鹽、味精、胡椒粉

做法 Recipe

1. 香菇泡軟切絲，山藥去皮切絲，杏鮑菇、珊瑚菇、鴻喜菇皆切絲，芹菜去葉切粒狀。
2. 香菇爆香後將素肉燥放入鍋內加少許醬油及糖煮香，淋下6杯水，再將白飯以外之所有材料放入，煮至蔬菜全熟放入白飯同煮，至成粥狀即熄火調味並放芹菜粒。



南瓜皮蛋瘦肉粥

材料 Ingredient

白米飯2碗、高麗菜150公克、小里肌肉75公克、南瓜100公克、皮蛋2粒、玉米粒50公克、高湯6杯

調味料 Seasoning

鹽、味精、胡椒粉、柴魚

做法 Recipe

1. 高麗菜撕小塊、小里肌肉切絲、南瓜切丁、皮蛋煮熟冷卻後去皮切小塊。
2. 高麗菜加高湯煮至熟軟，加飯及南瓜同煮成粥，再加豬肉、皮蛋及玉米粒同煮至豬肉全熟即可，熄火，調味即成。
3. 可依個人喜好添加蔥花、芹菜粒、肉鬆或油條。

