



# 海帶黃瓜

材 料：海帶結 洋菇 紅辣椒 黃瓜(Persian cucumber)

調 味 料：鹽 素精(昆布粉) 魚露(Vegetarian fish sauce)  
香油

準 備：1. 洋菇洗淨，切片。紅辣椒切絲。  
2. 黃瓜以花刀橫切薄片(約與洋菇片同厚度)，過水，待用。  
3. 海帶結泡水，去鹽份，再過水，煮軟。

做 法：1. 洋菇片炒香(以大火收汁)。  
2. 將所有材料放入鋼碗裡加入素魚露、鹽、素精調味拌勻，滴些香油即可。

備 註：洋菇份量少時，可以不沾鍋兩面煎香。不要翻動，否則會出水。

