



## 鍋燒素丫

材 料：薰肚(素) 香菇 沙拉筍 紅蘿蔔  
雪豆 薑片

調 味 料：醬油 糖 素精 鹽  
香油 素蠔油(醬油膏)

準 備：1. 紅蘿蔔以花刀切圓段，再由圓段的長邊切片，備用。  
2. 香菇泡水，斜切薄片；沙拉筍切直薄片。  
3. 薑去皮，切片。雪豆1斜切成2菱狀。

做 法：1. 水開，加鹽，汆燙雪豆、紅蘿蔔、筍片。  
2. 薰肚過油，1切2，再斜切8片。  
3. 油熱，爆香薑片、香菇片。加少許醬油、水、糖、香油、素精、鹽調味。入紅蘿蔔、雪豆、筍片及薰肚片，拌炒均勻即可。若味道或顏色不夠時，可加素蠔油或醬油膏補充。



薰肚(素)

