



蓮子山藥湯

材 料：香菇 素火腿 山藥 大紅棗
蓮子

調 味 料：素精(昆布粉) 糖 白胡椒 鹽
肉骨茶湯料

準 備：1. 鍋裏加水，放入肉骨茶湯料、大紅棗，煮開，轉小火，繼續煮。
2. 山藥去皮，對半切，再切小滾刀塊。
3. 乾香菇洗淨泡軟，每朵斜切4小片。
4. 素火腿(Vege ham)切圓片，再斜切成同香菇大小的薄片。

做 法：1. 素火腿、香菇、山藥過油(份量少時，以油略煎即可)。
2. 準備(1)的湯煮約1小時，入香菇、蓮子(不需泡水直接下鍋)、繼續煮。起鍋前
加山藥(注意有否煮透)、火腿，以鹽、糖、白胡椒粉，素精調味，即可。

