



C- 素瓜子肉醬 應用料理

01 素瓜子肉拌青江菜（純素）	材料	作法
	(1) 青江菜一把 (2) 素瓜子肉醬一大匙 (3) 鹽巴少許	<ul style="list-style-type: none"> 將各食材燙熟之後，拌入調味料就好囉
02 芙蓉嫩豆腐（純素）	材料	作法
	(1) 嫩豆腐 1 條 (2) 紅蘿蔔丁(配色用)少許 (3) 香菜(配色用)少許 (4) 素瓜子肉醬 2 大匙 (5) 鹽巴 3~4g	<ul style="list-style-type: none"> 將嫩豆腐放入果汁機打成泥 加入鹽巴、素瓜子肉醬，攪拌均勻 放入小碗，放入電鍋蒸熟即可食用 可在上面灑上紅蘿蔔丁或香菜，增加色澤美感
03 糯米春捲（純素）	材料	作法
	(1) 糯米 5 杯 (2) 紅蘿蔔碎丁、香菜、薑末少許 (3) 麻油 1 匙（增加香味用，若沒有可用香油代替） (4) 葵花油 1 匙 (5) 春捲皮 1 斤 (6) 五香粉、鹽少許 (7) 素瓜子肉醬	<ul style="list-style-type: none"> 糯米洗淨，倒出多餘的水後，加入 3.2 杯清水備用 用油將紅蘿蔔丁、薑末爆香（麻油可增加食物風味） 將爆香過後的料、素瓜子肉醬、鹽、五香粉倒入糯米中，並略微攪拌，放入電子鍋蒸熟 將煮熟後的糯米加入香菜略微攪拌後，包入春捲皮，以高溫炸至春捲呈現金黃色 亦可搭配甜辣醬食用

C- 素瓜子肉醬 應用料理

<p>04 香煎杏鮑菇 (純素)</p>	<p>材料</p>	<p>作法</p>
	<p>(1) 杏鮑菇 數條 (2) 素瓜子肉醬 50 克 (3) 素蠔油 15 克 (4) 粗粒黑胡椒 5-10 克 (5) 蕃茄醬 5 克</p>	<p>· 將素瓜子肉醬、香菇素蠔油、粗粒黑胡椒、蕃茄醬，放入碗中攪拌均勻備用。 · 將杏鮑菇切成圓型厚片(約 1~2cm 左右)，其中一面可切出十字紋，不只好看，煎起來也會更有口感。 · 杏鮑菇放入鍋中煎至表面呈金黃色後，放至廚房紙巾上吸油 · 黑胡椒素肉醬入鍋炒熱後，放至杏鮑菇片上面即可食用</p>
<p>05 蘿蔓手卷 (純素)</p>	<p>材料</p>	<p>作法</p>
	<p>(1) 小黃瓜 1 條 (2) 西洋芹 1 段 (3) 黃、紅椒 1/4 片 (4) 蘿蔓 4 片 (5) 素瓜子肉醬 1 大匙</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 將小黃瓜、西洋芹、黃、紅椒切丁 • 加入素瓜子肉醬，並拌攪均勻 • 將處理好的餡料，放入蘿蔓裡面就完成了 • 吃飯前來道生菜沙拉，是西餐的慣例，吃膩了一般的沙拉，就來個手卷吧，簡單、又美味。