

素食雅集 ⑬

金針筍

提供：全真天健單位德光講堂
主廚：吳雪惠

1. 材 料：金針筍、紅蘿蔔、素火腿
2. 調味料：素高湯（素食材料行）、橄欖油或葵花油
3. 做 法：1. 金針筍洗淨切斜段、紅蘿蔔切薄片、素火腿切條狀
2. 少許油熱鍋、放入少許葵花油（或橄欖油）、將材料下鍋翻炒、放入素高湯、水，快速起鍋，即可享用。
4. 功 效：纖維含量高，促進腸胃蠕動佳。

