



素食雅集 14

蘆筍燴百果

提供：全真天健單位 德光講堂
主廚：吳雪惠

1. **材 料**：蘆筍、百合（乾）、百果（罐頭）
2. **調味料**：橄欖油或葵花油、素高湯
3. **做 法**：1. 熱油鍋、放入浸泡後的百合、百果，加入素高湯炒熟。
2. 最後加入切段之蘆筍、少許水一起翻炒，即可上桌。
4. **功 效**：百合及百果皆為養生補氣之天然食才，蘆筍纖維含量高，有助腸胃消化吸收。

