

素食雅集

52

邱寶鈞主廚
雅書堂文化提供
www.elegantooks.com.tw



(一)| 翡翠炒飯

材 料：白飯1碗、青江菜2、胡蘿蔔1/6條、香菇2朵、素火腿1片、松子少許。

調味料：鹽1小匙、胡椒粉1小匙。

作 法：

1. 青江菜洗淨，切末；胡蘿蔔削皮後洗淨，切末；香菇泡軟後切末；素火腿切末備用。
2. 起油鍋，加入1大匙橄欖油，先炒香素火腿末、香菇末、松子、青江菜末及胡蘿蔔末，炒熟。
3. 最後加入白飯一起拌炒，並加鹽、胡椒粉調味，拌炒均勻後即可盛盤。

(二)| 香椿炒五穀雜糧飯

材 料：五穀雜糧飯1碗、香菇1朵、胡蘿蔔1/6條、黃甜椒1/4個、紅甜椒1/4個、山藥1小段（50公克）、香椿醬1大匙。

調味料：鹽1小匙、胡椒粉半小匙、醬油1小匙。

作 法：

1. 香菇用水泡軟後切丁；胡蘿蔔削皮後洗淨，切丁；黃、紅甜椒去籽後洗淨，切丁；山藥洗淨，去皮後切丁待用。
2. 起油鍋，放入香椿醬，用小火慢慢炒香，然後加入香菇丁、胡蘿蔔丁及山藥丁炒熟，接著放入紅、黃甜椒丁拌炒幾下後，加入五穀雜糧飯拌炒，待飯粒炒鬆時加鹽、胡椒粉及醬油調味，炒勻即可盛出食用。

