

# 素食雅集

59



## 紅燒咕佬

◎ 提供：桃園大溪觀音齋  
www.gsfood.com.tw

素食 · 環保 · 愛地球

**材 料：**腰果、素肉漿、乾咕佬、鳳梨塊、紅甜椒、豌豆。

**調味料：**油、糖、醋、鹽、蕃茄醬。

**作 法：**

1. 鳳梨、紅甜椒、豌豆切塊，備用。
2. 少許油下鍋，將糖、醋、鹽、蕃茄醬混合均勻，即是紅燒醬。
3. 將素肉漿製成塊狀經水煮，或是利用乾的咕佬泡水代替亦可。
4. 將腰果泡水加少許糖，瀝乾，小炒備用。
5. 把煮好的①備料③咕佬④腰果及紅燒醬，以大火快炒後，即可盛盤上桌。

