

翡翠紫凝卷

材料

糙米	半斤	猴頭菇	(另見預備做法)
南瓜粒	半斤	三色椒	各 1 隻
水發冬菇片	6 大片	卷心菜	1 棵

調味料

鹽	少許	素蠔油	適量
芥花籽油	適量	糖	適量

做法

- 1.將適量糙米用清水浸一小時後加南瓜一起煮熟備用。
- 2.猴頭菇處理妥當並炒熟。(步驟見表2)
- 3.三色椒、猴頭菇、冬菇全部切粒備用。
- 4.燒熱鍋放油，將以上材料炒熟，再放入已煲乾的糙米飯一起翻炒，加入素蠔油調味即可上碟作餡料備用。
- 5.卷心菜放滾水中焯熟撈起，然後將一勺份量的糙米飯，放入一片卷心菜中，一起卷成條狀即成。

猴頭菇做法

- 1.將水發猴頭菇順刺切片，入沸水鍋內氽 10 分鐘，撈出，挖乾水後放入碗內，加蔥段，薑片，雞湯，然後上籠蒸 35 分鐘，取出去湯汁，去薑蔥。
- 2.在雞蛋清碗內加溫入少許生粉，雞湯調成糊，塗在猴頭菇片上，投入燒熱的熟油，輕煎至金黃色出鍋。

小貼士：

以上為素食菜式，猴頭菇可改為雞胸肉。

編者：汪英阿英