



時蔬香扇



桃仔園田媽媽烘焙坊

材 料

白蘿蔔1條、秋葵3條、黃紅甜椒1/2粒、冬菇3朵、苦瓜1條、紅蘿蔔1/2顆、紫菜1張

調 味 料

高湯2匙（市售）、水4大匙、鹽少許

做 法

1. 白蘿蔔、紅蘿蔔用菜刀片成寬度約10公分的長薄片，冬菇和紅蘿蔔燙軟取出。
2. 白蘿蔔墊底，鋪上紫菜、紅蘿蔔捲起，和高湯1匙，水2大匙及少許鹽入蒸籠蒸好取出，切成高約1公分的薄片，排入盤中。
3. 秋葵、甜椒、冬菇切成大菱形，紅蘿蔔、白蘿蔔、小黃瓜切成菱形燙熟後過冰水保持色澤並備用。
4. 山苦瓜對半切開和高湯1匙、水2大匙及鹽少許，一同煮至入味取出，連同做法2、3排入盤中。
5. 將做法4再放入蒸籠蒸約1分鐘即可。