



bre♡tl21

布朗曲 · 好蔬福  
Vegan Brunch Makes  
Your Body so Peace!

## 【韓式炸菇】食譜

### ▶材料：

- 粉類：麵粉:玉米粉:樹薯粉依1:2:3比例拌勻
- 醬汁：
  1. 蔭油、糖、五香粉、胡椒粉（醃漬用）
  2. 韓式辣椒醬、梅汁、味霖或蜂蜜、蕃茄醬、糖、醬油
- 食材：未調味的猴頭菇、白芝麻

▶作法： \*新鮮猴頭菇不適合做這道料理，因為水分過多，建議用調理真空包的猴頭菇，但是要原味的。

1. 將未調味猴頭菇川燙，捏乾水份。
2. 加入糖、蔭油、五香粉、胡椒粉醃漬10分鐘。
3. 調好步驟2的醬汁備用。
4. 將醃漬完成的猴頭菇，沾上粉類入油鍋炸酥！
5. 趁熱拌入調好的醬汁（步驟3）。
6. 灑上白芝麻即完成！



bre♡tl21

布朗曲 · 好蔬福  
Vegan Brunch Makes  
Your Body so Peace!

## 【田園沙拉】食譜

### ▶食材：

材料：豆薯、紫白山藥、蘋果、紅肉火龍果、甜柿

醬汁：新鮮百香果+濃縮原汁、柳橙汁、原味優格、蜂蜜

### ▶作法：

1. 豆薯去皮，切粗丁狀，用滾水川燙。
2. 加入優格、新鮮百香果+濃縮原汁、柳橙汁及蜂蜜製作醬汁。
3. 紫白山藥切丁，煮熟。
4. 將豆薯、紫白山藥及新鮮水果拌在一起。
5. 最後淋上特調醬汁。

\*所有食材都需瀝乾水份，拼湊成一盤沙拉，再淋上醬汁



breatl21

布朗曲 · 好蔬福  
Vegan Brunch Makes  
Your Body so Peace!

## 【芥菜燴什錦】食譜

### ▶ 食材：

芥菜、木耳絲、金針菇、紅蘿蔔、豆腐乳、糖

### ▶ 作法：

1. 紅蘿蔔刨皮切細末狀，以油炒軟。
2. 加入豆腐乳及糖，充分炒勻成為泥狀備用。
3. 芥菜以滾水、鹽、油川燙到熟取出，排入大碗內。
4. 鍋中放入少許水，加入木耳絲、金針菇段，再放入紅蘿蔔泥，以少許玉米粉水調成羹！
5. 淋入步驟3的芥菜上即可。