



bre♡tl21

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

【椒鹽豆腐丸】食譜

▶ 食材：

- 材料：豆腐1塊、紅蘿蔔20g、豆薯30g、新鮮木耳20g、芹菜末20g、新鮮香菇20g、麵包粉20g、麵粉20g
- 調味：蔭油1大匙、香油1大匙、鹽1/4小匙、糖1/4小匙、白胡椒粉1/2小匙

▶ 作法：

1. 板豆腐去除水份、擰乾成碎狀。
2. 將紅蘿蔔、豆薯、木耳、芹菜、香菇切末，加入步驟1的豆腐泥中。
3. 放入調味料、麵包粉及麵粉拌勻。
4. 取適量捏成球狀，沾上樹薯粉在手心中滾圓。
5. 油鍋燒熱至170°C，以中小火炸至金黃即可。



bre♡tl21

布朗曲 · 好蔬福

Vegan Brunch Makes
Your Body so Peace!

【蔬食紅燒獅子頭】食譜

►食材：

□ 材料：板豆腐（壓乾）、豆薯（切末）、紅蘿蔔（切末）、芹菜（切末）、老薑、八角、大白菜、生香菇3朵

□ 調味：

1. 蔭油、糖、五香粉、白胡椒粉
2. 香菇素蠔油、麵包粉、低筋麵粉、樹薯粉

►作法：

1. 板豆腐用紗布壓乾水份。
2. 加入豆薯、紅蘿蔔、芹菜末，加入調味1，再加入麵包粉及麵粉後搓成圓球狀。
3. 來回左右拍打豆腐丸子，成為圓形狀，沾上少許樹薯粉，入油鍋炸成金黃色。
4. 油鍋爆香薑片、紅蘿蔔片、香菇，加入大白菜炒幾下後，加水。
5. 加入調味料（醬油、素蠔油、糖、鹽、胡椒、香油）放入步驟4中，燜蓋5分。
6. 大白菜軟化後移到砂鍋上，放入炸好的獅子頭，再燜6分鐘，以少許太白粉水或蓮藕粉水勾芡。