

食譜提供／法界佛教印經會

材料(約 4~6 人份)：

劍筍 300 公克、青江菜 300 公克、紅、黃甜椒絲各半碗、鴻禧菇 1 盒

調味料：

醬油 1/2 茶匙、海鹽 1/2 茶匙、沙茶醬 1 大匙、嫩薑絲 1 茶匙

步驟：

1.劍筍洗淨，切小段汆燙，撈起，瀝乾水份。青江菜洗淨，切小朵汆燙，水中加少許鹽，撈起，瀝乾水份備用。鴻禧菇去根部，洗淨，備用。

2.油 1 大匙入炒鍋，待熱。放入沙茶醬及醬油炒香，再入劍筍、高湯或水 2 杯，用小火燜煮約 5 分鐘，再加入鴻禧菇、紅、黃甜椒絲、嫩薑絲、海鹽，續煮約 3 分鐘即可起鍋。排入盤中，並以青江菜圍盤。

知識：

劍筍含有豐富的蛋白質、纖維、鐵、鈣、維他命等。其盛產期為每年的 3~4 月、8~10 月，含有纖維可促進腸胃蠕動，幫助人體新陳代謝。

變化：

此道菜可宴客，亦可家常，加入沙茶醬口味更佳。