

福慧刈包

刈包是台灣的一種鹹中帶甜的傳統美食，有台式漢堡的美名，但現在以素食來呈現，讓我們吃來更健康。



材料

- 阿婆滷肉 8片（素食專賣店有售）
- 美生菜 8片
- 刈包 8個（超市均可買到）

（以下三種依個人口味可多可少）

- 酸菜
- 香菜
- 甜味花生粉

作法

1. 將酸菜泡水半小時擰乾水份切小丁，少許薑末爆香加酸菜和少許砂糖炒至水份收乾。
2. 阿婆滷肉8片，1：1的醬油和水，1粒八角，用小火煮20分鐘至黏稠後熄火。
3. 將準備好的所有材料一一加入刈包內即可享用。

調味料

醬油 120克
糖 少許
水 120克
八角 1粒



更多食譜
TzuChi.us/zh/VVM

f t i
@TzuChiUSA
#素行動