

四色蔬菜芝麻辣腐乳醬

- ◆ 準備時間：40 分鐘
- ◆ 烹飪時間：25 分鐘
- ◆ 份量：兩人份
- ◆ 食用建議：可作為主菜

材料準備及做法：

(A) 芋頭 80 克 (蒸熟)

南瓜子 1 大匙 (烤熟)

西洋芹菜 1 大匙 (切碎)

鹽 少許

胡椒粉 少許

做法：

- 把蒸熟的芋頭搗成泥，接著和所有材料混合均勻，並加入鹽及胡椒粉。
- 平底鍋加油熱鍋，把上一步驟的混合物塑成圓形，放入熱鍋中煎至兩面微酥。
- 盛起，放在一旁備用。

(B) 菠菜葉 80 克 (整片)

做法：

- 鍋中放入 1 大匙油，放進菠菜，炒幾秒鐘。
- 鍋裡再加入少許鹽及 1 大匙麻油，繼續炒約 1 分鐘。
- 盛起放在小碗中，備用。

(C) 茄子 80 克

九層塔 3 片

做法：

- 茄子洗淨後切成圓片。再將茄子圓片中間橫切一刀，但不切斷。
- 把九層塔夾進茄子圓片中。
- 用中火熱鍋後，放入茄子片，烤熟。
- 盛起放在小碗中，備用。

(D) 紅椒 80 克

九層塔 1 大匙 (切碎)

刺山柑 (caper) 1/2 茶匙

鹽 少許

做法：

- 將整顆紅椒放在爐上烤至外層焦黑，接著剝去最外層焦黑的皮、剖開去子，再切成條狀。
- 鍋中加半匙油熱鍋，加入 1 大匙切碎的九層塔，翻炒一會。
- 加入紅椒條、鹽少許及 1/2 茶匙的刺山柑，用中火輕輕炒約 1 分鐘。
- 盛起放在小碗中，備用。

(E) 芝麻辣腐乳醬：

白芝麻 200 克
 腰果 30 顆
 椰子絲 12 大匙
 椰糖 200 克
 四川辣豆腐乳 300 克
 水 600 克

做法：

- 分別將白芝麻、腰果、椰子絲乾炒至呈金黃色。
- 把椰糖切成小塊，微波使其軟化。
- 將前兩步驟的材料、辣豆腐乳（含醬汁）及水放入食物打碎機中打碎並混合均勻。
- 取出，放置一旁。
- 視個人需求，亦可加入辣椒醬或匈牙利甜紅椒粉，以增加味道或色澤。

做法：

- 個別分開準備所有材料及醬汁。
- 把材料 (A) 到 (D) 一片片疊起來。
- 頂端淋上芝麻辣腐乳醬後，即可享用。