

萬素茹易

● 多多

【麻辣暖冬】兩道經典川味，暖身驅寒正當時

冬季，正是享受麻辣暖身、促進循環的最佳時機。

我們巧妙運用大紅袍花椒與乾煸技法，讓您用簡單食材，輕鬆復刻出最道地的巴蜀熱情，從胃暖到全身！

麻婆豆腐

【材料】

1. **主料**：豆腐（嫩豆腐／絹豆腐）1塊切小塊。
2. **素料**：油豆腐3~4塊（切丁），麵腸1條（切丁／碎末）。
3. **辛香料**：薑1小塊（切末），花椒粒1茶匙，辣椒1根（可放或不放，切段）。
4. **調味料**：豆瓣醬1.5~2匙（素食），醬油1匙，糖1/2茶匙，水／素高湯150~200mL。

【作法】

1. 前置處理與爆香

- 豆腐汆燙1~2分鐘後瀝乾。
- 鍋中熱油，小火煸香花椒粒後撈出（或保留）。用花椒油爆香薑末。

2. 煸炒素料與醬料

- 放入油豆腐丁和麵腸丁，翻炒2分鐘。
- 加入豆瓣醬和辣椒（如果使用），小火煸炒1分鐘出紅油。

3. 煮沸入味與勾芡

- 加入醬油、糖、水／素高湯煮滾。
- 小心放入豆腐，小火燜煮3~5分鐘入味。
- 開大火，湯汁滾沸時，緩緩倒入太白粉水（1匙太白粉+2匙水）勾至濃稠。

4. 完成盛盤

- 關火，淋上少許花椒油或香油。
- 盛盤後可依喜好撒上香菜碎或花生。

乾燒花椰菜

【材料】

1. **主料**：花椰菜（白或綠）1顆（約500~600克），切適口小朵。
2. **辛香料**：薑1塊（切片／末），大紅袍花椒粒1茶匙，大紅袍乾辣椒10~15個（剪段或保持完整）。
3. **配色輔料**：紅蘿蔔少量（切絲／片）。
4. **調味料**：辣豆瓣醬1匙（素食），醬油1匙，糖1/2茶匙，烏醋1/2茶匙（起鍋前），鹽少許。

【作法】

1. 汆燙與煸乾（乾燒關鍵）

- 花椰菜汆燙30秒至1分鐘後徹底瀝乾。
- 熱鍋倒油，中火煸炒花椰菜5~8分鐘至水分收乾、表面焦黃，取出備用。

2. 爆香川味香料

- 鍋中重新倒油，小火煸香大紅袍花椒粒後撈出（或保留）。
- 放入薑片／薑末、大紅袍乾辣椒段，煸炒出濃郁香氣。加入紅蘿蔔絲略炒。

3. 炒醬回鍋

- 轉中火，放入豆瓣醬煸炒30秒出紅油。
- 加入醬油和糖快速拌勻。
- 將煸好的花椰菜倒回鍋中，大火快速翻炒，讓醬汁均勻裹上。

4. 完成盛盤

- 關火，淋上少許花椒油或香油。
- 盛盤後可依喜好撒上香菜碎或花生。