# 萬素茹易

多多

這次要介紹兩道口感豐富的家常菜，一個是醬香四喜小炒，還有一道純素酸辣粉。對於秋老虎季節，這兩道菜正適合下飯，讓你食慾大開！

## 醬香四喜小炒

這是一道口感層次豐富的家常熱炒。利用乾煎的豆乾與麵腸鎖住豆香並帶出酥脆感，再搭配黑木耳的Q彈與小黃瓜的清脆。紅辣椒點綴其中，鹹香下飯，是蔬食餐桌上極具鑊氣的精緻小炒。

### 【食材】

- **主料：**五香豆乾（切厚片）、麵腸（手撕成條或切斜片）
- **配料：**小黃瓜（切長條片、抓少許鹽稍作去水）、黑木耳（泡發後切粗絲）、新鮮紅辣椒（切斜片）、薑（切絲或薄片）
  （以上各食材之份量多寡，請自行拿捏）
- **調味料：**醬油/生抽（1.5大勺）、素蠔油（1大勺）、糖（0.5茶匙，提鮮用）、香油/烏醋（起鍋前淋少許，可選放或不放）

### 【烹飪步驟】

**1. 預處理豆香雙料**

- 熱鍋下少許油，將豆乾片與麵腸下鍋，用中火煎至兩面呈漂亮的微金黃色狀態，先盛出備用。
- 小撇步：煎過後的麵腸與豆乾表面會有微小的孔洞，更能牢牢吸附醬汁！

**2. 爆香與炒醬**

- 鍋內留少許底油，放入薑絲與新鮮辣椒片爆香，炒出辣香與辛香味。
- 加入素蠔油與醬油，小火炒出帶有紅油色澤醬香味。

**3. 合炒黑木耳與主料**

- 倒入黑木耳絲與剛煎好的豆乾、麵腸，轉大火迅速翻炒，讓醬汁均勻包裹所有食材。
- 若覺得稍微偏乾，可沿鍋邊加入1-2大勺少許清水或高湯，翻炒讓食材稍微入味。

**4. 下小黃瓜與提味**

- 最後放入小黃瓜片，撒入少許糖提鮮，大火快炒約20-30秒至小黃瓜斷生，以保持小黃瓜之翠綠與清脆。
- 起鍋前可依喜好沿鍋邊淋入幾滴烏醋或香油增添香氣，即可裝盤上桌！

**【💡Tips】**

- **小黃瓜後下：**小黃瓜易出水，一定要在最後步驟下鍋大火快炒，才能維持爽脆不軟爛的口感。
- **手撕麵腸更入味：**麵腸用「手撕」的斷面會比用刀切更容易裹醬汁喔！

# 純素酸辣粉

## 【食材】

- **主料：**紅薯粉條（1份）
- **配料：**乾香菇（3-5 朵，需提前泡發，泡香菇的水留著）
  豆皮（1-2片，煎香後切絲）
  菠菜（一把，洗淨切段）
  酸豆角（適量，切丁）
  花生（一把，可參考前兩期的麻辣花生，在最後撒上）
  香菜、芹菜末（依喜好添加）
- **調味底料：**辣椒粉（1大勺，辣度都可以自行調整）、白芝麻（1大勺）、薑末（少許）、花椒粉（1小勺）、陳醋（3大勺）、醬油（2大勺）、糖（1小勺）、鹽（少許）

## 【烹飪步驟】

### 1. 食材前處理，這是香氣關鍵

- **煎豆皮與香菇：**鍋中放少許油，先將豆皮煎至兩面金黃微焦，取出切絲；接著放入擠乾水分的香菇絲，煸炒至邊緣微焦、香氣散發。
- **炒酸豆角：**利用鍋中餘油，放入酸豆角丁乾炒，加少許糖調味，炒至水分收乾、酸香味飄出後盛起備用。

### 2. 準備鮮味湯頭

- 將泡香菇的水過濾後倒入鍋中，視情況加水若干，煮沸後轉小火保持滾燙。

### 3. 煮粉與燙菜

- 另起一鍋水，下紅薯粉條煮至透明Q彈無硬心。
- 出鍋前30秒放入菠菜燙熟，隨即與粉條一同撈出，瀝乾水分放入大碗中。

### 4. 調製碗底與沖湯

- 在大碗底部放入辣椒粉、白芝麻、薑末、花椒粉，淋上熱油激發香氣。
- 加入陳醋、醬油、鹽、糖。
- 沖入沸騰的香菇高湯，攪拌均勻。

### 5. 最終組裝

- 將煮好的粉條、菠菜放入湯碗中。
- 鋪上煎豆皮絲、煸香菇絲、炒酸豆角。
- 最後撒上靈魂熟花生、香菜及芹菜末。

**【💡Tips】**

- **脆度保衛戰：**花生一定要在開動前最後一秒撒上，才能維持卡滋卡滋的口感。
- **風味平衡：**由於酸豆角、醬油與香菇水都有鹹味，最後鹽的份量依口味微調。
- **醋的選擇：**盡量使用「陳醋」，醇厚的酸度與煎豆皮的油脂香氣最為契合。