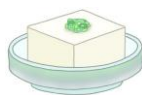


白玉豆腐燴鮮蔬



一般市售豆腐皆以黃豆研磨製成，其實只要利用蛋白及鮮奶，在家也能 DIY 出口感滑嫩的白玉豆腐。自製的蛋白豆腐無添加物，吃起來安心又健康，再搭配各種食材做成美味燴豆腐、豆腐煲，非常適合幼兒及老年人補充優質蛋白質。

食材準備 (配方比例僅供參考，可依實際情況斟酌微調)

蛋白液	高湯	鮮奶	豬絞肉	地瓜粉
240g	100c.c	75c.c	200g	勾芡用
小黃瓜	牛蕃茄	大蒜	鹽	水
1 根	1 顆	3 瓣	1/2 小匙	勾芡用



白玉豆腐製作

將 EZ egg 冷藏蛋白液、鮮奶及高湯倒入碗中稍加拌勻，慢慢加入勾芡拌至有點稠狀。

電鍋外鍋倒入 1 量杯水，用篩網過濾已拌勻的蛋白液並注入模型，再蓋上保鮮膜。先用大火蒸 3 分鐘後再轉中火，並將鍋蓋子稍微挪出細縫蒸 20 分鐘，待蛋液完全凝固即成豆腐，取出放涼備用。

白玉豆腐燴鮮蔬

小黃瓜、牛蕃茄洗淨切塊，大蒜切末備用。

地瓜粉 1 小匙加入冷水 50c.c 拌勻成勾芡水備用。中火熱鍋，加 1 大匙油爆香蒜末後，加入豬絞肉炒至半熟。再加入小黃瓜、牛蕃茄拌炒均勻後，加入高湯 100c.c 及適量鹽，煮滾時加入勾芡水，拌勻後即可起鍋。

將炒好的料淋上白玉豆腐，即可上桌。

豆腐放冷灑上點蔥花、柴魚片、海苔絲，再淋上一些日式柴魚醬油，當涼拌吃也很讚。

