

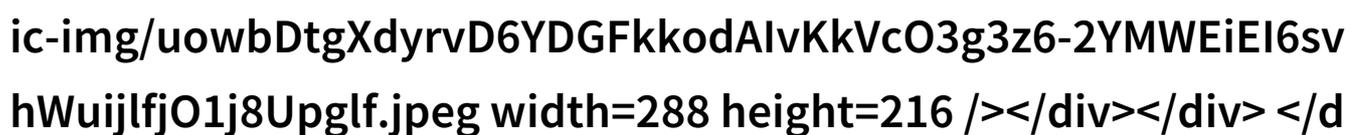
素食蕃茄蘑菇炒面

为何初一十五要吃素呢？初一、十五吃素的习俗，可上溯至夏、商王朝的远古时期。相传在乙卯日时，夏桀王被商汤所灭，而甲子日时，商纣王灭亡。中国历史上著名的暴君，皆是嗜杀成性，穷奢极欲，以导致昏蒙而亡。因此后来的诸侯大王们皆以之做为前车之鉴，于是在初一、十五时，斋戒养心，节俭寡欲，以示警惕。如此上行下效之下，民间也随之效仿，后来就演变成了传统的“朔望斋”逢每月初一、十五日吃素。

材料：油面200g 牛蕃茄1颗 豆干5块 青豆30g 红萝卜1/4根 蘑菇5朵 九层塔适量 蕃茄酱2大匙 素蠔油1大匙 砂糖1大匙 胡椒粉适量

做法：

- 1，油面（此次用义大利面代替）先烫熟备用。起油锅，将豆干丁煎至表面金黄。
- 2，下红萝卜丁、蘑菇片、青豆及少许水，煮滚至食材熟软。
- 3，下牛蕃茄块，翻炒均匀。
- 4，下蕃茄酱、素蠔油，翻炒均匀。
- 5，下面条，翻炒均匀。
- 6，最后下九层塔末、胡椒粉、盐调味后，翻炒均匀即可完成。



[下载本文pdf文件](/pdf/2223-素食蕃茄蘑菇炒面.pdf)