



韓式素鮮餅

2人份

營養課廚師 蕭逸民

材料

高麗菜	200克
蒟蒻	80克
中筋麵粉	60克
素食韓式泡菜	60克
洋蔥	50克
雞蛋	1粒
黃豆芽	30克
太白粉	20克
蔥	10克
乾香菇	2克

調味料

糖	2克
香菇精	1.5克
鹽	1克



作法

- 1 高麗菜洗淨切絲；乾香菇泡水軟化洗淨切絲；洋蔥洗淨切絲；蔥洗淨切成蔥花；黃豆芽洗淨；蒟蒻洗淨切絲備用。洋蔥、香菇可先炒過，讓香氣和風味更佳。
- 2 將做法1的所有食材放入拌盆中加入中筋麵粉、太白粉、泡菜，還有糖、香菇精、鹽，最後加入一顆蛋拌勻，即形成麵糊，備用。
- 3 平底鍋加入少許油，低溫燒熱後倒入作法2的麵糊，用鏟子把麵糊攤開後用小火慢煎到一面焦黃為止，再翻面煎，直到兩面煎到焦黃即可盛出。
- 4 製作煎餅醬汁：使用糖、白醋、韓式豆瓣醬、番茄醬混合，用小火熬煮煮至濃稠即可成煎餅醬汁，備用。

小叮嚀

- 1 **煎餅醬汁**：使用糖、白醋、韓式豆瓣醬、番茄醬混合，其比例為2:1:1:1。
- 2 **素食韓式泡菜的材料**：山東大白菜、韓式辣椒粉、白蘿蔔、老薑（其比例為10:4:3:1），糖、香菇精少許，如您喜好更辣的口味再增加辣椒粉的量即可，做好以後需要冷藏冰箱中放置至少3天以上，風味更佳。

