



冯智强师傅在9年前曾经患过小肠疝气，需要通过手术治疗。自此以后，他开始注重保健养生，尽量少吃肉类和宵夜，提高蔬菜与菌类的摄取量。对他而言，养生菜的味道不一定是寡淡的，他喜欢为素菜加入各种不同的调味，如榄角、面豉、菜脯等，拼凑出层次感的味道，连知名高僧也成为了他的座上常客。

冯师傅创制的这道“南乳飘香”，集合了珍贵的羊肚菌，以及百合、白果等营养食材，加入南乳和日式味噌拌炒，这两种调味料的配搭让整道菜的口感变得丰富有味，减低了南乳的厚重感，尝起来更清爽。



南乳飘香

4人份

用料

干羊肚菌5克（浸泡隔夜后洗净）、新鲜百合10克、罐头白果10克、芥兰茎梗150克（切段）、小红萝卜3条、清油少许

调味料

南乳10克、日本味噌20克、鸡精粉¼小匙、花雕酒½小匙、蚝油½小匙、马铃薯粉少许（加入少许AOX水混匀）

做法

1. 把所有用料（清油除外）放进热水中烫熟，捞起沥干。
2. 烧热清油，加入南乳和日本味噌炒至香，接着加入所有用料一起拌炒一会儿。
3. 加入鸡精粉、花雕酒和蚝油调味，接着加入马铃薯粉水勾芡即可。

Stir-fried Assorted Vegetables with Fermented Bean Curd and Miso

serves 4

Ingredients

5g dried morels (soak overnight and rinse), 10g fresh lily bulbs, 10g canned ginkgo nuts, 150g kai lan stems (sectioned), 3 baby carrots, some oil

Seasoning

10g red fermented bean curd, 20g Japanese miso, ¼ tsp chicken seasoning powder, ½ tsp Chinese cooking wine (hua diao jiu), ½ tsp oyster sauce, some potato starch (mix with some AOX water)

Method

1. Blanch Ingredients (except oil) in hot water. Remove and drain.
2. Heat up oil, sauté red fermented bean curd and Japanese miso until fragrant. Add Ingredients and stir-fry briefly.
3. Season with chicken seasoning powder, Chinese cooking wine and oyster sauce. Thicken with potato starch mixture and serve.