

甜酸百味 味人生 油麵筋

說起油麵筋的來歷，最早還是在庵堂裏的一位老比丘尼法師油炸出來的。據說無錫五里街的大德橋畔有一座庵堂，無錫城裏有一位廂老太太到此念佛，有時在庵堂裏一住就是六七天。庵堂裏有位燒飯的老比丘尼法師，燒出來的素齋有些名氣。俗話說「豆腐百葉，沒啥花樣」，她燒出的就不一般，味道很好。老法師燒素齋，慣常用生麩當主料，紅燒的、炒絲的、煮湯的，吃得念佛老太太稱心滿意。逢到有錢人家太太、小姐來吃齋，老法師就用生麩配上冬筍、香菇，每道菜餚皆引得素齋席上的香客讚口不絕，經常來庵念佛的人不斷，聞名來吃頓素齋的居士也不少。

有一回，原先約定來庵堂念佛的幾十個鄉下老太太那天沒來。好幾桌的生麩早上已準備好了，過夜就不能吃。老法師於是先放些鹽在生麩缸裏，試著開了油鍋把生麩煎一煎，免得發餿，油多了些，待油一滾，老法師怕生麩煎不透，特地剪成一個個小塊，扔進油鍋用鏟刀翻了幾翻。可是，鍋裏一個個金黃澄亮的空心圓球卻在竄上竄下，撈起後一嚐鬆脆、噴香又鮮美，便給這油炸生麩空心圓子起名「油麵筋」。

食譜

材料：麵筋約3件（可於豆腐店買到，可買俗稱叉燒筋的麵筋）、鹹酸菜約2-3塊、毛豆少許、薑絲、芝麻少許 醬汁：豉油、麻油、鹽、糖、開水適量 製法：

1. 麵筋用手撕成小條狀，然後汆水，汆水後用吸油紙吸乾麵筋絲水份。麵筋絲吸乾水份後，用少許油以中火略炒，使麵筋絲乾身；
2. 鹹酸菜用清水浸泡清洗後，切成幼絲備用。（鹹酸菜浸泡時間，看個人對鹹、酸味道接受的程度而定），毛豆汆水備用；
3. 放油少許燒熱，用薑絲起鍋，先放鹹酸菜絲，炒至軟身後，再放麵筋絲快炒，然後再放適量豉油、鹽、糖、開水一同炒至麵筋絲入味後即成；
4. 起鍋後，再放毛豆，少許芝麻及麻油增加香味。

節錄自 香港佛教聯合會《香港佛教》第625期



香海正覺蓮社 佛教寶靜安老院
地址：新界粉嶺置福圍八號
電話：2669-7123

印刷品

慈善捐款方法：

1. 郵寄支票：把抬頭「佛教寶靜安老院」的支票及個人資料(姓名、地址、電話) 寄往新界粉嶺置福圍 8 號，本院院長收。
2. 將善款存入本院恒生銀行戶口：280-112418-003，並把入數紙及個人資料(姓名、地址、電話) 寄新界粉嶺置福圍 8 號，本院院長收。
3. 逕自把現金交到本院。本院收到捐款，定必發出正式收據，港幣\$100 或以上善款將可作扣稅用途，歡迎致電本院 2669-7123 查詢。