

LIFE  HEAL				
Mapo Tofu				
मैपो टोफू				
टोफू		90gm		
लाल शिमला मिर्च		10gm		
हरा शिमला मिर्च		10gm		
पीली शिमला मिर्च		10gm		
शिटाके मशरूम (उबला हुआ)		30gm		
बाम्बू शूट		40gm		
हरा प्याज़		20gm		
ताज़ा लाल मिर्च			1	
काले बीन्स पूरे		6gm		
लहसुन (बारीक कटा हुआ)		2 tsp		
अदरक		2 tsp		
शेज़्वान पेप्पर		2 tsp		
नमक		2-3 चुटकी		
सीज़निंग एरोमैट		1 1/2 tsp		
ओएस्टर सॉस		1 tsp		
लाइट सोया सॉस		1/2 tsp		
चिल्ली बीन सॉस		1 1/2 tsp		
थाई रेड चिल्ली पेस्ट		1 tsp		
कॉर्न फ्लावर		10gm		
कूकिंग वाइन		1/8 कप		
तिल का तेल		1 tsp		
सफ़ेद विनेगर		1 tsp		
कैसे बनाए				
1) एक पैन में एक कप पानी डाल कर शेज़्वान पेप्पर उबाल कर पानी छान कर रख लें				
2) अदरक लहसुन को बारीक काट लें और बाकी सब्जीओ को चोटी आकार में काट लें				
3) आधी आंच पर पैन को रख कर अदरक और लहसुन को भून लें और काले बीन्स को काट कर पैन में डाल दें और तीस सेकंड भून कर आधा कप पानी डाल दें और दो मिनट तक पका लें				
4) अब इसमें ओएस्टर सॉस, थाई रेड चिल्ली पेस्ट, चिल्ली बीन्स सॉस, सोया सॉस, शेज़्वान पेप्पर का उबला हुआ पानी और मिलाए				
5) अब सीज़निंग एरोमैट, नमक, शिटाके मशरूम, बाम्बू शूट डाल कर मिलाए				
6) अब लाल, पीली, हरी शिमला मिर्च मिला कर 30 सेकंड तक मिक्स करें, एक कप पानी डाल कर टोफू डाल दें और 2-3 मिनट तक पकाए				
7) अब 30ml पानी में कॉर्न फ्लावर को घोल कर, 30ml घोला हुआ कॉर्न फ्लावर पैन में डाल कर मिला लें				
8) अब कूकिंग वाइन, सिरका और तिल का तेल डाल कर मिला लें और कटा हुआ हरा प्याज़ डाल कर पैन को गैस से उतार लें				