

LIFE  HEAL			
Vegetable schezwan sauce			
वेजीटेबल शेज़्वान सॉस			
शेज़्वान पेप्पर	7gm		
लाल शिमला मिर्च	40gm		
पीली शिमला मिर्च	40gm		
बोकचोए	50gm		
स्प्रिंग ऑन्यन	25gm		
बाम्बू शूट्स	70gm		
शिटाके मशरूम (उबला हुआ)	65 gm		
अदरक	1 tsp		
लहसुन	1 tsp		
लाइट सोया सॉस	7 tsp		
एरोमैट सीज़निंग	1 tsp		
नमक	1/4 tsp		
व्हाइट विनेगर	1/4 tsp		
शेज़्वान सॉस	3 tsp		
ओएस्टर सॉस	2 tsp		
कॉर्न फ्लावर	10gm		
कैसे बनाए			
1) पहले शेज़्वान पेप्पर को पैन में 60ml पानी के साथ 6-8 मिनट तक उबाल लें और उबला हुआ पानी छान कर रख लें			
2) मीडियम आंच पर पैन में पहले अदरक लहसुन भून लें और 250ml पानी डाल कर मिला लें			
3) अब इसमें ओएस्टर सॉस और शेज़्वान सॉस मिला कर 1-2 मिनट तक पका लें			
4) अब इसमें नमक और सीज़निंग एरोमैट डाल कर मिला लें और मीडियम साइज़ में सभी सब्जीओं को काट कर डाल दें			
5) अब एक उबाल आने पर इसमें कॉर्न फ्लावर को 30ml पानी में घोल कर चम्मच से धीरे धीरे डाल कर मिला लें			
6) अब इसमें शेज़्वान पेप्पर का उबला हुआ पानी डाल कर मिला लें			
7) अब कटी हुई बोकचोए और हरे प्याज़ की पत्तियाँ डाल दें और मिला कर गैस बंद कर दें			