



太谷素食譜

腐皮芽菜捲

材	料：	豆芽菜	紅蘿蔔	香菇	胡椒鹽
		乾腐皮	麵粉	水	糖
		鹽	昆布粉〈香菇精〉	油	

做法：

1. 香菇、紅蘿蔔切絲，放油、鹽、糖、昆布粉〈香菇精〉，小炒後加豆芽菜，備用。
2. 乾腐皮，切小方形約 6x6，用濕巾蓋好。
3. 麵粉加水攪拌均勻成麵糊，備用。
4. 將做法〈2〉的腐皮包入做法〈1〉的香菇絲、紅蘿蔔絲、和豆芽菜，用法〈3〉的麵糊黏好，成小春捲。
5. 待油七分熱，放進小春捲，炸至金黃色。
6. 食用前，灑上少許胡椒鹽即可。



太谷素食譜

紅燒素參

材	料：	冬菇	百果	紅椒	筍片
		碗豆〈甜豆〉	素海參	薑片	鹽
		油	水	昆布粉〈香菇精〉	醬油膏
		冰糖	香麻油		

做法：

1. 素海參切片，燙過，備用。
2. 用油爆薑片，放香菇小炒；再放入海參片，加一點鹽、水〈要蓋過材料〉、昆布粉〈香菇精〉；再放入筍片、紅椒、甜豆。
3. 百果過油，加進作法〈2〉裏。再加醬油膏、冰糖水，勾芡，加香麻油即可。



焗烤雙花

材 料： 綠、白花菜 玉米醬 鮮奶油〈whipping cream〉 牛奶
 草菇 玉米菇〈小玉米〉 低筋麵粉 奶油
 橄欖油 鹽 胡椒 糖
 cheese

做 法：

1. 綠、白花菜分開成小朵，汆燙，備用。玉米菇〈小玉米〉、草菇，汆燙，備用。
2. 玉米糊：玉米醬和鮮奶油〈whipping cream〉以相等的比例打成糊狀，備用。
3. 麵糰：開小火，融化奶油，加橄欖油、低筋麵粉炒成糰狀
4. 把牛奶、玉米糊、麵糰、加水，入鍋煮至稠糊狀，再加調味料〈鹽、胡椒、糖〉。
5. 將作法〈1〉混勻，放入鐵盤中；再倒進做法〈4〉稠糊狀的濃汁，上灑 cheese；放入烤箱，375 度左右，約 15 分鐘，cheese 融化即可〈隨時查看，勿太焦黃〉。



辣炒雙絲

材 料： 筍絲 辣椒絲 素雞絲 小白菜絲
 油 水 白胡椒 鹽
 昆布粉〈香菇精〉 薑末

做 法：

1. 素雞絲過油，備用。
2. 薑末加油小炒，加筍絲、白菜絲，加水、鹽小炒。
3. 再加作法〈1〉素雞絲，辣椒絲，小炒，加昆布粉〈香菇精〉、白胡椒即可。



四神湯

材 料： 猴頭菇〈可用素丁、火腿丁代替〉
 四神：蓮子、薏仁、芡實、淮山、當歸〈可加一點點，以免太苦〉
 調味料：昆布粉〈香菇精〉、鹽

準 備：

1. 用電鍋先將四神先蒸好，備用。
2. 猴頭菇過油。
3. 水燒開後，將蒸好的四神倒入，再煮開；倒入猴頭菇，加調味。