



太谷素食譜

滷豆干

材 料：豆几 滷包 薑片 乾辣椒
月桂葉(Bay Leaves)

調 味 料：冰糖 辣油 素蠔油 香油
醬油 素精 油

準 備：1. 乾辣椒切段，薑切片，待用。
2. 水煮開，加滷包，轉小火，繼續煮滾成滷汁。

做 法：1. 油熱，加少許香油，以小火爆香薑片、乾辣椒。加入醬油，煮滾。
2. 把做法(1)倒入準備(2)的滷汁中，再煮滾；加入辣油、豆几、月桂葉(Bay Leaves)，轉小火滷，調味(素精、冰糖、素蠔油)。滷至豆几入味，取出，待涼，即可切片裝盤。

備 註：滷包：陳皮、八角、草果、甘草、丁香、小茴香、桂枝、三奈(沙姜片)、花椒。



滷包材料





鍋燒素丫

材	料： 薰肚(素) 雪豆	香菇 薑片	沙拉筍	紅蘿蔔
調	味 料：醬油 香油	糖 素蠔油(醬油膏)	素精	鹽

- 準 備：**
1. 紅蘿蔔以花刀切圓段，再由圓段的長邊切片，備用。
 2. 香菇泡水，斜切薄片；沙拉筍切直薄片。
 3. 薑去皮，切片。雪豆1斜切成2菱狀。

- 做 法：**
1. 水開，加鹽，汆燙雪豆、紅蘿蔔、筍片。
 2. 薰肚過油，1切2，再斜切8片。
 3. 油熱，爆香薑片、香菇片。加少許醬油、水、糖、香油、素精、鹽調味。入紅蘿蔔、雪豆、筍片及薰肚片，拌炒均勻即可。若味道或顏色不夠時，可加素蠔油或醬油膏補充。



薰肚(素)





毛豆素蝦粒

材 料：毛豆 素蝦仁 薑片

調 味 料：素精 鹽 糖 白胡椒粉
太白粉 水

準 備：1. 薑切片。太白粉加水，待用。
2. 素蝦仁洗淨，瀝乾。

做 法：1. 水開，放少許鹽，汆燙毛豆，撈起，置大盤中待涼。
2. 油熱，爆香薑片。加水，調味(鹽、素精、糖、白胡椒粉)。加入素蝦仁、毛豆，輕輕拌炒，以太白粉水勾薄芡(可以收乾水分，保持菜的亮度，讓味道附著在菜上)，裝盤即可。

調味參考表

白炒	鹽、素精
紅炒	醬油、糖
白燒	鹽 1、糖 1、素精少許
(上海式)紅燒	醬油 1、糖 ¼、素精少許
(上海式)紅燒	醬油 2、糖 1、醋 1、素精少許
醬爆	甜麵醬 1、糖 ½、素精少許、醬油 ½
糖醋	水 1、白醋 1、番茄醬 1、糖 1.2、醬油少許
乾燒	番茄醬 4、甜酒釀 2、辣豆瓣醬 ½、糖 2、素精少許





焗烤雙味

材 料：南瓜 淮山 玉米醬 鮮奶油(Heavy whipping cream)
鮮奶(Whole milk) Cheese 絲 (Low moisture part skim mozzarella cheese)
麵糰

調 味 料：鹽 糖

準 備：1. 南瓜去皮，切長條狀。
2. 淮山去皮，切橫段，再直切成與南瓜同長的條狀。

做 法：1. 南瓜條與淮山條混合均勻置大盤中。水開，入蒸鍋中，蒸熟。
2. 鮮奶、玉米醬 (Cream style corn)，及 Heavy whipping cream(與玉米醬同比例)，以果汁機打碎，濾渣，入鍋煮滾 (不斷攪拌，以免黏鍋)。
3. 鮮奶與麵糰以果汁機打勻，加入做法 (2) 裏，繼續煮至濃稠，加鹽、糖調味。
4. 將做法 (1) 蒸好的南瓜淮山條置烤盤中，再倒進做法 (3) 稠糊狀的濃汁，上灑 cheese。
5. 烤箱預熱，以 375 度左右，烤約 20 分鐘，至 cheese 融化，成稍微焦黃即可。

備 註：麵糰：開小火，融化奶油，加橄欖油、低筋麵粉炒成糰狀。





紅白蘿蔔牛蒡湯

材 料：紅蘿蔔 白蘿蔔 牛蒡 花菇
海帶結 薑絲

調 味 料：素精 鹽 冰糖

準 備：1. 牛蒡去皮，切小滾刀狀，泡水以免變色。
2. 紅蘿蔔去皮，切小滾刀狀。白蘿蔔去皮，切長條。
3. 泡好的海帶結，汆燙，泡冷水中。
4. 薑去皮，切絲。花菇斜切薄片。

做 法：1. 油熱，爆香花菇。
2. 鍋裏放水，水開，放進牛蒡、香菇、及薑絲，煮約 15 分鐘，加白蘿蔔；繼續煮約 20 分鐘，加紅蘿蔔。最後加海帶結，調味即可（素精、鹽或可加少許冰糖）

備 註：煮湯不要加蓋，以免湯混濁。



水果拼盤



大寮戒律

在大寮發心是最易修福報，卻也最易損福報的，差別只是剎那之間。下面是幾點戒律要大家遵守：

- ◆ 倒掉爐灶上的熱水時，要以冷水綜合，以免水溝裡的眾生被燙死。
- ◆ 煮菜供眾只能試吃三次，而且要以隨身湯匙試吃。
- ◆ 取用大寮物品，要先請示執事法師，一來培養自己的清淨心，也方便法師知道物料的情況。
- ◆ 要供養常住物料時，最好先知會法師。執事法師知道物料的情形，會告知適時需要的東西。
- ◆ 大寮做菜，遇有易損壞的食物或罐頭，要先做處理，以免損壞常住物。
- ◆ 衛生與安全問題。隨手邊做、邊收、邊洗，沒有油的用具要順手洗收好。做完菜之後，廚房的檯面也要淨空。口罩、圍巾要配戴好。瓦斯、刀子要小心：瓦斯用完即關；刀子用完、洗好、擦乾、即收。地板保持清潔乾燥，以免滑倒。

