



豆包捲

- 材 料：**海苔 豆包
- 調 味 料：**薑汁 素蠔油 醬油 香油
素精 糖 鹽 白胡椒
水 麵粉 茶葉(紅茶) 生米
- 準 備：**1. 薑汁加入素蠔油、醬油、香油、素精、糖、鹽、白胡椒、水，混合均勻成醬汁，待用。
2. 冷凍豆包以熱水(手可接受的熱度)泡軟，取出，擠乾水分。豆包打開，一片片置於準備(1)的醬汁裏，約 20 分鐘。
3. 麵粉加少許水成麵糊，待用。
- 做 法：**1. 海苔一剪為二，與豆包同寬長。
2. 醬汁裏取出豆包，將海苔放置在豆包上，捲緊(如做壽司)成圓筒狀，末端以麵糊抹在豆包上封口。
3. 長盤上稍抹油，置豆皮捲(封口朝下)，水開，以大火蒸 8 分鐘(豆包捲之間不宜放太近，以免蒸時黏著)，取出。
4. 錫箔紙上放茶葉(紅茶)、紅糖(Dark Brown Sugar)、生米，混合均勻後，放進鍋裏；將蒸好的豆包捲放在架子上，蓋上鍋蓋，以小火燻約 10 分鐘。待涼，斜切成四片，即可盛盤。
5. 喜歡味道重者，可以素蠔油、香油、糖和水拌勻做沾醬；吃的時候，淋在豆包捲上。





八寶辣醬

材	料： 洋菇 紅蘿蔔	豆干 毛豆	火腿	豆薯
調	味 薑末 鹽 水	豆瓣醬 素精	辣豆瓣醬 糖	醬油 太白粉

- 準 備：**
1. 豆干洗淨，與火腿切如同毛豆大小的丁狀，備用。
 2. 洋菇洗淨，燙熟，取出。泡冷水，待冷，切如同毛豆大小的丁狀。
 3. 紅蘿蔔、豆薯去皮，先切片(如毛豆厚度)，再切條，再切如同毛豆大小的丁狀。
 4. 太白粉加水，備用。

- 做 法：**
1. 油熱，豆干丁、火腿丁過油。
 2. 鍋裡放水加少許鹽，煮開；放入紅蘿蔔丁、豆薯丁；最後入毛豆，煮熟。
 3. 油熱，爆香薑末，入醬油，辣豆瓣醬、豆瓣醬、豆干丁，續加入素精及少許水，炒入味。
 4. 將所有材料放入做法(3)裏，繼續炒；味道不夠時，可再加鹽、素精、少許糖。
 5. 最後以太白粉水勾薄芡(玻璃芡)，滴些香油，即可。





木須素肉

材 料：素肉 紅蘿蔔 高麗菜 榨菜
中國芹菜 木耳

調味料：鹽

- 準 備：
1. 紅蘿蔔、高麗菜、榨菜、素肉切絲，備用。
 2. 木耳洗淨，泡軟，切絲，備用。
 3. 中國芹菜切段，備用。
 4. 高麗菜切半，沖水，洗淨，瀝乾，切絲，備用。

- 做 法：
1. 素肉絲過油。
 2. 油熱，入榨菜絲、木耳絲，加少許水。煮開後，放紅蘿蔔絲、高麗菜絲，略炒，再加鹽，入芹菜絲、素肉絲，稍炒，即可起鍋。





太谷素食譜

彩椒甜不辣

材 料：百合 彩椒(青、紅椒) 甜不辣(楊記素牛蒡甜不辣 Vege Gobo Tempura)
薑片

調 味 料：鹽 糖 素精 白胡椒粉
素魚露 太白粉 水

準 備： 1. 薑去皮，切片。
2. 百合去黑點，去頭，剝開成瓣狀。
3. 彩椒洗淨，切半，去子，切條狀，再斜切成菱狀。
4. 甜不辣洗淨，切半。
5. 太白粉加水，調勻，備用。

做 法： 1. 油熱，爆香薑片，加水、鹽、素精、白胡椒粉。入百合、青紅椒，略炒。再加甜不辣、素魚露，勾薄芡，滴些香油，即可起鍋裝盤。





番茄蔬菜湯

材 料：紅蘿蔔 白蘿蔔 西芹 洋菇
番茄 白菜 薑末

調 味 料：橄欖油(Light Olive Oil) 素番茄醬 鹽 冰糖
Whole Thyme 月桂葉(Bay Leaves)

準 備：1. 鍋內放水，煮開。
2. 水開，番茄(在底端以小刀劃十字；燙水時，底端朝下)燙水，去皮，切塊，備用。
3. 紅蘿蔔、白蘿蔔去皮，切塊，備用。
4. 洋菇洗淨，燙熟，切厚片，備用。
5. 西芹汆燙，過冷水，去絲。切寸長的短塊。
6. 大白菜切大塊，備用。

做 法：1. 油熱，爆香薑片。入洋菇、紅白蘿蔔，稍炒。再入白菜、西芹段，繼續翻炒，倒入準備(1)的開水裏。
2. 鍋裏放橄欖油(Light Olive Oil 較耐高溫)，油熱，爆香薑末、素番茄醬，加番茄塊，稍炒，起鍋，倒入上述的湯裏。加月桂葉(Bay Leaves)、Whole Thyme，和冰糖，繼續煮。最後加鹽調味。

備 註：煮湯不要加蓋，以免湯混濁。

