



麻婆豆腐

- 材 料：**豆腐(Soft) 素末 紅蘿蔔 素火腿
毛豆 薑末
- 調 味 料：**辣豆瓣醬 素精 糖 花椒粉(Red Pepper Powder)
香辣油(紅油) 太白粉 水
- 準 備：**1. 紅蘿蔔去皮，與素火腿同切小丁，備用。
2. 豆腐橫切半，再切成小塊，泡水，備用。
3. 太白粉加水，備用。
- 做 法：**1. 爆香薑末，入辣豆瓣醬，素末炒香(素末泡軟洗淨至無泡沫)。加水，入火腿丁和紅蘿蔔丁。再加糖、素精調味，煮滾。
2. 水裏加鹽，煮開，把豆腐塊過水。將豆腐塊小心撈起，放入做法(1)裏，以鍋鏟背輕輕拌勻，小火煮入味。
3. 加入毛豆，以太白粉水勾芡，盛入深盤裏，上淋香辣油、花椒粉即可。





太谷素食譜

什錦藕片

材 料：冷凍藕片 雪豆 紅蘿蔔 草菇(罐頭)
 素鮑魚 薑片

調 味 料：鹽 素精 糖 白胡椒
 太白粉 水 香油

準 備：1. 雪豆去頭尾，剝兩邊絲，洗淨。
 2. 紅蘿蔔去皮，斜切圓段，再切薄片。
 3. 素鮑魚切薄片，與原湯汁一起備用。
 4. 太白粉加水，備用。

做 法：1. 冷凍藕片洗淨，每片斜切為二，再過水。
 2. 罐頭草菇過水。
 3. 爆香薑片，加水、鹽、白胡椒粉、素精、糖，入鮑魚片、紅蘿蔔片、藕片、草菇，炒入味。最後再入雪豆，以太白粉水勾薄芡，上滴香油，即可盛盤





栗子杏菇

材 料：杏鮑菇 白果 紅蘿蔔 九層塔
 栗子(冷凍栗子 Frozen Chestnut) 薑片

調 味 料：素蠔油 糖 沙茶醬 香油

- 準 備：**
1. 九層塔取葉子，洗淨。
 2. 杏鮑菇洗淨，切半，再切斜片。
 3. 紅蘿蔔去皮，以花刀斜切圓塊，再切薄片。

- 做 法：**
1. 水開，入杏鮑菇川燙，過油至金黃色備用。
 2. 栗子以中火過油，至金黃色即可。
 3. 白果快速過油。
 4. 爆香薑片，入素蠔油、糖、紅蘿蔔、白果、杏鮑菇，稍炒；加九層塔、沙茶醬，繼續炒，最後滴些香油，即可起鍋。





高麗菜捲

材 料：高麗菜 素火腿漿 蔬菜漿 枸杞

調 味 料：黑胡椒粉 素精 鹽 太白粉
水

準 備：1. 大碗裡，放素火腿漿和蔬菜漿，加黑胡椒粉拌勻，待用。
2. 用尖刀在高麗菜心周圍切數刀(不要切穿)。水裏放鹽，水開，放進高麗菜，以夾子將菜葉一片片分開，煮到軟再取出。

做 法：1. 將燙軟的高麗菜葉置砧板上，切去梗的前端硬處，將餡(少許)置葉子上，包成像春捲一樣大小。
2. 將高麗菜捲，擺放在盤裏，放入蒸籠。水開，大火蒸 7-8 分鐘。
3. 將蒸高麗菜大盤裏的水倒進鍋裡，煮開，加素精、鹽、枸杞，以太白粉水勾芡，淋在高麗菜捲上，即可。





黃茸冬筍湯

材 料：草菇 洋菇 新鮮冬筍 黃茸
薑片

調 味 料：素精 鹽 糖

準 備：1. 黃茸泡水至軟，剪去底部中間硬處，分成小朵狀。
2. 冬筍去皮，斜切薄片。
3. 草菇過水，切半。
4. 洋菇過水煮熟，泡冷水，切厚片。

做 法：1. 湯鍋裡放冷水入冬筍片，加蓋子；煮滾後，再以小火煮 30 分鐘。
2. 30 分鐘後，打開蓋子。加薑片、黃茸，繼續煮；再加草菇、洋菇，最後以鹽、素精、糖調味即可。

備 註：黃茸要經過泡軟的過程，煮後才不至有苦味。

新的保健食品—黃茸菇

黃茸，又名黃菊菇、黃花菇，是本世紀初由天臺山灌木林中生產的“天臺神菇”分離馴化，最新研究培育成功的珍稀食用菌新品種，屬高級綠色美食、營養、保健珍品。

黃茸菇色澤艷黃，香味濃郁，口感脆嫩，味道鮮美，是宴席上的高檔菜餚佳品。

黃茸含豐富的蛋白質、粗脂肪、碳水化合物、多種維生素、18 種氨基酸及人體必需的微量元素。

食用黃茸能調節人體機能，增強人體的免疫力，特別是黃茸菌蓋和菌柄表面的粘液含一種“核酸”，對人體精力、腦力恢復特別有效，具有極高的保健和藥用價值。



