



起士豆包捲

材 料：海苔片 素培根火腿(Vege Bacon Ham) 豆包 起士片(American Cheese)

調 味 料：麵粉 脆炸粉(Batter Mix) 水

- 準 備：
1. 培根火腿切三圓段，再切薄片。
 2. 冷凍豆包以熱水(手可接受的熱度)泡軟，撈起，擠乾水分，備用。
 3. 麵粉加水成麵糊，備用。

- 做 法：
1. 瀝乾的豆包，打開，切為二。海苔片一剪為二，與豆包同寬。
 2. 砧板上放海苔片，依序擺上豆包、素培根火腿、起士片，捲緊(如做壽司)成圓筒狀，以麵糊封口。
 3. 脆炸粉加水，再加少許熱油，快速拌勻。油熱，豆包捲兩端沾酥炸粉糊，以中小火炸至金黃。稍冷，切半，擺好盤中即可。

- 備 註：
1. 冷凍豆包泡熱水，可以還原成新鮮狀態，比較Q，吃起來才有豆包的香味。
 2. 以熱水泡軟的豆包一定要擠乾水分，炸的時候海苔片才不會裂開來。





豉汁麵腸

材 料：麵腸 毛豆 紅蘿蔔 豆豉(Black Bean)
薑片

調 味 料：鹽 素精(昆布粉) 糖 香油
太白粉 水 生抽

準 備：1. 紅蘿蔔去皮，以花刀斜切圓段，再切薄片，備用。
2. 毛豆洗淨，備用。

做 法：1. 水開，紅蘿蔔片、毛豆、麵腸分別過水，撈起，瀝乾。
2. 麵腸切3圓段，再直切為4長段；麵腸段過油，至稍微金黃色(勿炸太老，以免過硬)。
3. 油熱，爆香薑片，改小火；加生抽、麵腸、素精、糖、豆豉，稍炒；續入紅蘿蔔片、毛豆，味道不夠時可再加少許鹽，起鍋前滴些香油即可。

備 註：1. 豆豉可以採用狀元牌素豆豉。
2. 因為冷凍的關係，麵腸最好先泡過熱水。





棒棒菇絲

材 料：杏鮑菇 綠豆粉皮(Green Bean Skin) 中國芹菜 熟白芝麻

調 味 料：芝麻醬(Sesame paste) 糖 烏醋 辣油 香油
醬油

準 備： 1. 杏鮑菇洗淨，斜切片，再切絲。
2. 中國芹菜切末。
3. 芝麻醬以熱開水調開，再加糖水、烏醋、辣油、香油及醬油，攪拌均勻，備用。

做 法： 1. 水開，入杏鮑菇絲，燙熟，撈起。(燙杏鮑菇的水可作高湯)
2. 粉皮打開，鍋裏水開，入粉皮；以小火煮至透明，撈起瀝乾，切片。
3. 大盤上放粉皮，再放杏鮑菇絲；食用前將準備(3)的芝麻醬汁均勻地淋在上面，再放些芹菜末，最上面撒些熟白芝麻即可。





紅燒素參

材	料： 素參 紅蘿蔔	半邊雞(Vege half Chicken) 洋菇	雪豆 紅椒(Red Chili)	筍 薑片
調 味 料：	生抽(醬油) 糖	素精(昆布粉) 香油	鹽 太白粉	黑胡椒粉 水

- 準 備：**
1. 雪豆去頭尾，剝兩邊絲，洗淨。
 2. 海參洗淨，直切對半，再斜切薄片。水開，海參片過水，備用。
 3. 筍和洋菇切片，過水，備用。
 4. 紅蘿蔔去皮，以花刀斜切圓段，再切薄片，過水，備用。
 5. 紅椒斜切小塊。
 6. 半邊雞斜切薄片，過油，備用。

- 做 法：**
1. 油熱，爆香薑片，加生抽、海參、糖水、黑胡椒、鹽、素精，稍炒；再入洋菇片、筍片，半邊雞、紅椒、紅蘿蔔、雪豆及少許水，繼續炒，加少許烏醋。起鍋前，以太白粉水勾薄芡(玻璃芡)，滴些香油即可盛盤。

- 備 註：** 材料份量較少時，無需過水和過油。





棗生貴子盅

材 料：佛手瓜 南北杏 紅棗 竹筴
 雪蓮子 半邊雞 薑片

調 味 料：素精 糖 白胡椒

準 備：1. 佛手瓜去皮，對切，去子，直切 4 條，再切小滾刀塊。
 2. 乾竹筴先去尾端碎鬚狀的部分，放水中泡軟，再以鹽抓洗，用水沖洗乾淨，去頂端硬塊，剪成小段，備用。
 3. 南北杏、紅棗、和雪蓮子都以水沖洗乾淨。
 4. 半邊雞直切為四，再斜切薄片，過油。

做 法：1. 鍋裡放水，入薑片、紅棗、雪蓮子、南北杏，以大火煮開；再轉小火，煮入味(不加蓋)。
 2. 起鍋前 20 分鐘放進竹筴，煮 15 分鐘，加鹽、佛手瓜，再煮 5 分鐘，加半邊雞、糖、白胡椒、和素精，即可。

備 註：半邊雞可採用松珍的“香妃素吉”。

雪蓮子：又名埃及豆或菩提豆。性溫，味甘。適宜膽固醇過高、食慾低落、視力不良、消化不良、更年期缺鈣及皮膚粗糙之人食用。雪蓮子即埃及豆，英文名稱為 Chick peas，有人翻譯為雞豆。另一個英文名字為 Garbanzo beans 翻譯為鷹嘴豆，這些都是指埃及豆，另外也有人稱蘿豆等。是一年生，它顏色淡黃，亦有黑色。長於非洲、西班牙、印度。

雪蓮子（埃及豆）中含有豐富膳食纖維與維生素 C，可幫助消化；且所含的植物性蛋白質也是素食者的蛋白質最佳來源。其中的雌激素還可以降低膽固醇，保持心臟血管暢通。此外，雪蓮子（埃及豆）中豐富的維生素 B2 和葉酸，也可促進皮膚光澤、視力健康，且有助於釋放食物中的蛋白質和脂肪的能量，同時能幫助消化、增進食慾，加上所含的葉酸，對生育年齡的女性，可降低懷孕期間造成脊椎性畸型或其他神經道畸型的風險，而逐漸受到重視。而素食者可將其與穀類一起烹煮，來提昇蛋白質的利用率。避免擺放在日光直射處，或是置於潮濕的地方，以免變質及生蟲；還有買回來後要儘早食用完畢，或將其放置於陰涼處密封保存。



