



## 番茄豆包

**材 料：**番茄 豆包 毛豆  
**調 味 料：**薑末 番茄醬 糖 素精(昆布粉)  
鹽 水

**準 備：**1. 冷凍豆包以熱水(手可接受的熱度)泡軟，撈起，擠乾水分，1切為4，備用。  
2. 水開，番茄(在底端以小刀劃十字；燙水時，底端朝下)燙水，撈起，沖冷水，去皮。番茄對切半，去蒂，再切塊，備用。  
3. 毛豆過水，撈起，備用。

**做 法：**1. 油熱，豆包一塊塊下鍋過油，快起。  
2. 油熱，爆香薑末；入番茄醬，稍炒；再入番茄塊、糖、素精、水(稍微蓋過番茄)、鹽，稍煮；入毛豆，以小火煮入味(約10分鐘)；再加毛豆，續煮入味(約5分鐘)，直至豆包入味即可

**備 註：**1. 冷凍豆包泡熱水，可以還原成新鮮狀態，比較Q，吃起來才會有豆包的香味。  
2. 份量少時，豆包可以用油稍微煎一下，無須過油。





## 焦溜麵腸

材 料：麵腸

青椒

紅蘿蔔

調味料：薑片

番茄醬

鹽

糖

生抽

素精(昆布粉)

水

香油

- 準 備：
1. 水開，麵腸過熱水，稍煮，撈起，擠乾水分。
  2. 紅蘿蔔去皮，切圓段，再切成和麵腸同長寬的條狀。過水煮軟，備用。
  3. 青椒切對半，去籽，橫切半，再切成與麵腸同長寬的片狀。青椒過水，撈起，泡在冷水中，備用。

- 做 法：
1. 麵腸切3圓段，再直切為4小長段；麵腸段以番茄醬、鹽、糖，醃入味。
  2. 醃好的麵腸段均勻沾裹玉米粉，油熱，將麵腸炸至稍微膨脹即起，瀝乾油。
  3. 油熱，爆香薑片；加生抽少許、素精、糖、水少許，再倒入紅蘿蔔、青椒、麵腸，快速拌炒入味。滴些香油，即可起鍋。

- 備 註：1. 因為冷凍的關係，麵腸最好先泡過熱水。





## 毛豆沙薯丁

材	料：毛豆	沙薯	紅椒	素火腿漿(Vege Meat Paste)
調	味料：薑末	鹽糖	素精(昆布粉)	白胡椒粉
	糖	太白粉	水	香油

- 準 備：** 1. 沙薯去皮，以花刀直切 4 片，再切半，再切成 1 吋 x1 吋的小方塊，備用。  
2. 紅椒去籽，切成與毛豆同大小的丁狀，備用。

- 做 法：** 1. 油熱，爆香薑末；入火腿漿，以小火炒香成碎末狀。  
2. 水熱，加鹽、沙薯，以素精、白胡椒粉調味，略煮；加毛豆、紅椒丁、糖，以太白粉水勾芡，加入做法(1)，稍炒，滴些香油，即可起鍋裝盤。





## 寶黃猴菇

**材 料：**大芥菜仁                      百果                      猴頭菇

**調 味 料：**薑片                      寶黃                      鹽                      糖  
                    太白粉                      水                      香油

**準 備：** 1. 猴頭菇切薄片，備用。  
          2. 大芥菜仁洗淨，只取梗部，直切半，再斜切成薄片，備用。

**做 法：** 1. 水熱，加鹽，大芥菜仁過水，至軟，撈起，泡冷水。  
          2. 油熱，爆香薑片；加水、鹽少許、糖，入猴頭菇、百果、寶黃，稍炒；以太白粉水勾芡。入芥菜仁，稍炒即可。

**備 註：** 1. 寶黃：紅蘿蔔去皮，磨成泥。熱鍋加油〈稍多〉，半炒似炸〈不斷地攪拌以防焦黑〉，至縮水出油為止，再加少許鹽。寶黃亦可用來炒大白菜、豆腐、四季豆、高麗菜...等等。  
          2. 猴頭菇本身有鹹味，所以加鹽少許即可。





太谷素食譜

## 蓮子山藥湯

材 料：香菇 素火腿 山藥 大紅棗  
蓮子

調 味 料：素精(昆布粉) 糖 白胡椒 鹽  
肉骨茶湯料

準 備：1. 鍋裏加水，放入肉骨茶湯料、大紅棗，煮開，轉小火，繼續煮。  
2. 山藥去皮，對半切，再切小滾刀塊。  
3. 乾香菇洗淨泡軟，每朵斜切 4 小片。  
4. 素火腿(Vege ham)切圓片，再斜切成同香菇大小的薄片。

做 法：1. 素火腿、香菇、山藥過油(份量少時，以油略煎即可)。  
2. 準備(1)的湯煮約 1 小時，入香菇、蓮子(不需泡水直接下鍋)、繼續煮。起鍋前加山藥(注意有否煮透)、火腿，以鹽、糖、白胡椒粉，素精調味，即可。

