



乾燒百頁豆腐

材 料：百頁豆腐

調 味 料：香菇素蠔油 糖

做 法：1. 鍋裡放油，入香菇素蠔油、糖，煮開：入百頁豆腐，以小火燜煮入味。期間注意小心翻動，避免黏鍋。

備 註：1. 也可以同樣方式作乾燒杏鮑菇。





牛蒡捲

材 料：素火腿 牛蒡 小紅蘿蔔球 百果
花菇 瓢乾

調 味 料：薑片 香菇素蠔油 鹽 水
糖 素精(昆布粉) 太白粉 香油

- 準 備：
1. 瓢乾略洗；薑切成菱狀薄片，待用。
 2. 素火腿切約 0.2 公分薄圓片；鍋裏油熱，一片片入鍋，浮起時即撈起，瀝乾油，待用。
 3. 牛蒡削皮，泡水。斜切長薄片，再切絲(與火腿圓片同長)，快速過油即起，注意不要焦黃。
 4. 新鮮花菇每片斜切成四薄片，過水即起，待用。
 5. 白果快速過油，撈起，待用。
 6. 小紅蘿蔔球過水，煮軟。

- 做 法：
1. 素火腿片包牛蒡絲，捲起，以瓢乾綁緊。
 2. 油熱，爆香薑片，加少許香菇素蠔油、水、鹽；再放進香菇、紅蘿蔔球、百果、糖、素精(昆布粉)，稍煮。入火腿牛蒡捲，繼續煮入味。以太白粉水勾薄芡，起鍋前，加少許素蠔油(顏色比較漂亮)，滴些香油，略作翻炒，即可裝盤起鍋。

備 註：牛蒡絲，在家(份量少時)可以水裡放些油，燙熟即可。





菠蘿沙拉

材 料：菠蘿 素蝦粒 素沙拉醬

做 法：1. 菠蘿去皮，直切為 4 份，去心，再直切為 3 長段。最後橫切為小塊。
2. 素蝦粒以溫水燙過。
3. 碗裡放沙拉醬，加菠蘿塊、素蝦粒，拌勻即可。

備 註：素沙拉醬做法：鮮奶 200g、奶粉 50g、鹽 5g、糖 60g、沙拉油 400g、醋或檸檬 30~60g。
鮮奶、奶粉、鹽、糖、先打勻，最後加入醋打勻，再慢慢加入沙拉油。





南乳什錦

材	料：草菇(罐頭) 筍片	洋菇 腐竹	金菇 南乳(Bean Crud in Brine)	紅蘿蔔
調	味料：薑片 太白粉	鹽 水	糖	素精(昆布粉)

- 準 備：1. 筍切薄片，過水。草菇過水。
2. 洋菇直切薄片。金針菇去頭，分開長短部分，長的部分切為2段，洗淨。
3. 乾腐竹泡熱水，切成2吋長段。
4. 紅蘿蔔去皮，以花刀斜切圓段，再斜切片。

- 做 法：1. 油熱，爆香薑末；入洋菇片、水，稍炒；加入紅蘿蔔片、金針菇絲、鹽，再煮。依序再加入草菇、筍片、腐竹段、南乳(以少許水調開)，以素精、糖調味，太白粉水勾芡即可。





八珍猴菇湯

材 料：香菇 白果 紅棗 素羊肉
腰果 猴頭菇 薑

調 味 料：素精(昆布粉) 鹽 八珍湯包

準 備：1. 猴頭菇改切薄片。素羊肉斜切半。
2. 紅棗、乾香菇洗淨、泡水。
3. 至中藥店買八珍藥材，加水煮開(每包以 3 碗水熬成 1 碗的比例)，以小火熬煮約 1 小時，再加清水稀釋煮開。

做 法：1. 油熱，爆香薑片，香菇炒香，加入準備(3)的湯裏，再加入紅棗、腰果，煮軟；加入素羊肉片，最後加猴菇片，以素精(昆布粉)、鹽調味，即可。

備 註：八珍猴菇湯以淡為佳，才可以嚐出八珍的味道。



