



松子三丁

材 料：松子 蝦粒 玉米(罐頭) 鳳梨

調 味 料：鹽 素精(昆布粉) 黑胡椒 糖

準 備：1. 新鮮鳳梨去皮，直切為 4 份，去心，再直切為 3 長段。最後橫切為小塊。
2. 水開，入蝦粒，待蝦粒浮起，即可撈起，待用。

做 法：1. 乾鍋，以小火將松子炒熟。
2. 玉米粒，毛豆過水煮熟。
3. 將所有材料放置鋼盆裡，加入調味料拌勻，撒上松子即可。





釀苦瓜

材	料：苦瓜	素火腿漿	素蔬菜漿(松珍 Vegetable Paste)
	香菇	中國芹菜	豆腐(Medium firm)
調	味料：鹽	素精(昆布粉)	白胡椒
	枸杞	香油	水
準	備：	1. 苦瓜洗淨，去頭尾，切成三公分的圓段，去子，待用。	
		2. 素火腿漿以小火炒鬆、香。	
		3. 乾香菇泡水，斜切長片，再切成末，炒香。	
		4. 中國芹菜去葉，切末。	
做	法：	1. 大碗裏，放蔬菜漿、火腿漿、豆腐、芹菜末、香菇末，以鹽、白胡椒、素精調味。	
		2. 水裏加鹽，待滾，放入苦瓜汆燙、撈起、待涼；以片粟粉沾裹苦瓜的內外部。	
		3. 將餡料放入苦瓜段，塞滿，上面再撒片粟粉。	
		4. 油熱，入苦瓜炸至稍微焦黃，起鍋；再入蒸籠蒸約 10 分鐘，至苦瓜軟(竹筷可插透)。	
		5. 水開，以太白粉勾芡，加鹽、香油、枸杞，煮成玻璃芡汁	
		6. 蒸好的苦瓜段裝盤，上面淋上玻璃芡汁即可。	
備	註：	1. 火腿漿、蔬菜漿的份量約是 1:2。	
		2. 可以把苦瓜段厚度減半(切薄圓段)，煎熟亦可。選購苦瓜時，表面凹凸較明顯者為佳。	





海帶黃瓜

材 料：海帶結 洋菇 紅辣椒 黃瓜(Persian cucumber)

調 味 料：鹽 素精(昆布粉) 魚露(Vegetarian fish sauce)
香油

準 備：1. 洋菇洗淨，切片。紅辣椒切絲。
2. 黃瓜以花刀橫切薄片(約與洋菇片同厚度)，過水，待用。
3. 海帶結泡水，去鹽份，再過水，煮軟。

做 法：1. 洋菇片炒香(以大火收汁)。
2. 將所有材料放入鋼碗裡加入素魚露、鹽、素精調味拌勻，滴些香油即可。

備 註：洋菇份量少時，可以不沾鍋兩面煎香。不要翻動，否則會出水。





太谷素食譜

鱈魚白菜羹

材	料：鱈魚排(Vege codfish fillet)	紅蘿蔔	芹菜
	紅辣椒	大白菜	薑
調	味料：冰糖	白胡椒	鹽
	工研烏醋	香油	太白粉

- 準 備：**
1. 薑去皮，切長絲。紅蘿蔔去皮切絲。
 2. 紅辣椒切半，去子，切長絲。
 3. 大白菜洗淨，斜切絲(約 1 公分寬)。
 4. 鱈魚排斜切長條，與白菜絲同寬。

- 做 法：**
1. 鍋裡放水，煮開；加少許冰糖，少許油；再放入大白菜、紅蘿蔔、紅辣椒絲、薑絲，以白胡椒、鹽調味，太白粉水勾芡。最後加入鱈魚條、工研烏醋、香油、芹菜末即可。



