



## 涼拌豆几

**材 料：**滷豆几：1.豆几  
2.滷包  
3.薑片  
4.乾辣椒  
5.月桂葉(Bay Leaves)  
辣椒(Red pepper)  
小黃瓜

**調 味 料：**滷豆几：1.香油  
2.醬油  
3.辣油  
4.素精(昆布粉)  
5.冰糖  
6.素蠔油  
鹽  
素精(昆布粉)  
冰糖  
辣油

**準 備：**1. 乾辣椒切段，薑切片，待用。  
2. 水煮開，加滷包，轉小火，繼續煮滾成滷汁。  
3. 小黃瓜以花刀斜切圓段，再直切成薄片，以鹽略醃，去水。  
4. 紅椒切半去子，直切兩長段，再斜切塊，過油。

**做 法：**1. 油熱，加少許香油，以小火爆香薑片、乾辣椒。加入醬油，煮滾。  
2. 把做法(1)倒入準備(2)的滷汁中，再煮滾；加入辣油、豆几、月桂葉(Bay Leaves)，轉小火滷，調味(素精、冰糖、素蠔油)。滷至豆几入味，取出，待涼，再切片。  
3. 小黃瓜加紅椒，以鹽、素精、糖調味，攪拌均勻；再加入辣油、滷豆几片拌勻，即可裝盤。

**備 註：**滷包：陳皮、八角、草果、甘草、丁香、小茴香、桂枝、三奈(沙姜片)、花椒。



滷包材料





## 寶黃花椰菜

**材 料：**白花椰菜      迷迭香(Rosemary)-粉末狀      巴西利(意大利香菜 Parsley)

**調 味 料：**鹽      糖      素精(昆布粉)      寶黃

**準 備：**1. 白花椰菜分成等大的小朵塊；梗部切皮，也切成同前面等大的滾刀塊。

**做 法：**1. 水開，加鹽，入花椰菜，煮透，取出，瀝乾。  
2. 煮透的花椰菜，以鹽、糖、昆布粉、迷迭香調味，攪拌均勻，裝盤。上淋寶黃油，撒少許巴西利，即可。

**備 註：**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。寶黃亦可用來炒豆腐、四季豆、高麗菜...等等





## 酸菜袖珍菇

**材 料：** 酸菜芯(Salted Mustard Green) 紅辣椒(Red Chile) 素火腿 薑末  
袖珍菇(Oyster Mushroom)

**調 味 料：** 鹽 糖 素精(昆布粉) 黑胡椒粉  
太白粉 水 白醋

**準 備：** 1. 酸菜芯去底端硬的部分，切細絲，過水。  
2. 袖珍菇梗部對切成兩長條，菇朵的部分切成 3-4 長條。  
3. 紅辣椒切細絲，素火腿切絲，待用。  
4. 太白粉加適量水，拌均勻，待用。

**做 法：** 1. 油熱，爆香薑末。加素火腿絲，炒香；入菇條，稍炒；再加入酸菜絲、紅辣椒絲，以鹽、糖、昆布粉、黑胡椒粉、白醋調味；起鍋前以太白粉水勾薄芡即可。

**備 註：** 喜食辣者，可加辣椒醬調味。





## 百果腰花

**材 料：**乾香菇                      脆腿(素腰花)                      雪豆                      紅蘿蔔  
百果                      薑片

**調 味 料：**鹽                      素蠔油                      素沙茶醬                      素精(昆布粉)  
太白粉                      水

**準 備：** 1. 每個脆腿(素腰花)順紋路切三長段。水開，脆腿(素腰花)過水。  
2. 乾香菇泡軟，去蒂；在內面交叉輕切直、橫紋，反捲，以牙籤穿過固定。  
3. 紅蘿蔔以花刀斜切長圓段，再以花刀直切薄片。  
4. 雪豆去頭尾，去絲，洗淨。  
5. 太白粉加適量水，拌均勻，待用。

**做 法：** 1. 百果過油，瀝乾。香菇過油，至金黃色，取出，瀝乾油，去牙籤。  
2. 油熱，爆香薑片，加素蠔油、脆腿、香菇、百果、紅蘿蔔片，少許水，再以素沙茶醬、鹽、昆布粉調味，稍煮。加雪豆，勾薄芡；起鍋前，淋些素蠔油，滴些香油，即可裝盤。





## 天麻玉液湯

**材 料：**巴西菇                      腰果                      淮山                      素丸子  
                 沙拉筍                      薑片                      天麻(30 人份約 7-8 片)

**調 味 料：**素精(昆布粉)              鹽                      糖                      黑胡椒粉

**準 備：**1. 淮山去皮，以熱水洗去表面的黏液，切的時候比較不會滑手。切一寸長的長圓段，再直切 3-4 長塊，過油。  
2. 巴西菇泡水洗淨，去尾端黑的部分。天麻洗淨，待用。  
3. 沙拉筍切片，過水，待用。

**做 法：**1. 水開，加薑片、腰果、筍片、天麻、巴西菇，繼續煮；最後加入素丸子、淮山煮熟，以鹽、昆布粉、糖、黑胡椒粉調味即可。

**備 註：**煮湯不要加蓋，以免湯混濁。



## “天麻”的故事



天麻是一種珍貴的藥材，生長在深山峽谷中，一株只長一個天麻的，叫獨麻；一株長一窩天麻的，叫窩麻。關於天麻還有許多動人的傳說。

古時四川的一個村子裡突然流行起一種奇怪的疾病，得病的人頭痛得像裂開來，四肢抽搐，半身癱瘓。村裡的鄉親到處求醫問藥，但都不見效果。村裡有個小伙子名叫天生，他見人們被病疫折磨，心中十分難受，就決心出遠門求醫訪藥。

天生聽說在名叫滴翠峽的地方有一個神醫能治療這種病，於是日夜兼程，向滴翠峽進發。天生在滴翠峽的一片樹林中遇到一位砍柴的老人。天生向老人打聽神醫住在什麼地方，老人告訴天生神醫這幾天到鐵棺峽去了，讓天生到那裡去尋找他。

天生告別了老人，又向鐵棺峽趕去。一路上山道崎嶇，奇峰插雲，天生歷盡千辛萬苦，終於來到了鐵棺峽。一登上山頂，天生就感到頭暈目眩，一頭栽到地上，四肢抽搐，什麼也不知道了。天生醒來時，發現自己睡在一間茅屋中，頭也不痛了，四肢也不再抽搐。他起身打量茅屋裡的東西，發現桌子上堆著一些象馬鈴薯一樣的植物塊莖。正在這時，屋外走進來一位老人，手中端著一碗藥，讓天生喝下。天生一看，這位老人正是在滴翠峽遇到的那位打柴老人，老人告訴天生，他生的病和村裡百姓的病一樣，要靠一種藥材醫治。藥材已準備好，就放在桌子上，讓天生病好後帶回村子，並告訴天生，藥如果吃不完，就把它藏在顯眼的爛樹葉裡，它就會永遠用不完。說罷這些，老人轉身就不見了。

天生把藥材放在口袋裡，背在肩上就回村裡去了。回到村裡，天生把藥材熬了一大鍋，讓生病的鄉親們喝下，鄉親們的病逐漸好了。天生把剩下的藥藏在背陰處的爛樹葉中，從此，這藥材就一年年地繁殖下來。鄉親們說這是神仙所賜之物，又專治頭暈目眩，半身麻痺癱瘓，就把這種草叫做天麻了。

天麻，是多年生草本植物，藥用其乾燥塊莖。天麻生長於一千米以上高海拔的山谷林地，單一直立，宛如箭桿，藥諺雲：“赤箭鑽天，有風不動能定風，無風自動可驅風。”因此又名赤箭、定風草、獨搖、神草。據《神農本草經》記載，天麻，味甘，性平，有醫治驚風、平肝息風、神志昏迷、提氣益神的功能。善治頭暈目眩，眼花，肢體麻木，神經衰弱，風寒，小兒驚風、癲癇、高血壓病，耳源性眩暈等症。

天麻是神仙所賜的上天之物，所以有“天麻、天麻，天生之麻，神仙播種，凡人採挖”之說。古人還說：“深山天麻真是奇，神仙播種地下生，果實成熟見其蹤，凡人無法能栽種。”

([news.epochtimes.com/b5/3/3/24/c11690.htm](http://news.epochtimes.com/b5/3/3/24/c11690.htm))

