



枸杞豆包

材	料：豆包 薑末	香菇	毛豆	枸杞
調	味料：醬油 太白粉	鹽 水	糖 油	鹽 素精(昆布粉) 素蠔油

- 準 備：1. 冷凍豆包以熱水(手可接受的熱度)泡軟，取出，擠乾水分。
2. 乾香菇泡軟，切絲備用。枸杞以開水燙過，瀝乾備用。
3. 薑去皮，切末備用。太白粉加適量水，調勻備用。

- 做 法：1. 油熱，放進豆包，炸至金黃色，撈起，瀝乾油。每片1切4。
2. 鍋裡放油，炒香薑末、香菇絲，加醬油少許，稍炒；加水煮開，以鹽、糖、昆布粉調味。倒入炸豆包(豆包浸泡在湯汁中)，以小火煮入味。再加入毛豆，稍煮；以太白粉水勾薄芡；起鍋前加一點素蠔油，上撒枸杞即可。





乾扁四季豆

材 料：四季豆 榨菜 沙薯 香菇
 素火腿漿 薑末

調 味 料：甜麵醬 糖 水 油

準 備： 1. 四季豆去頭尾兩端，去兩邊絲，掰為二，洗淨，瀝乾。
 2. 榨菜切末。乾香菇以水泡軟，切末。
 3. 沙薯去皮，切片，再切絲，切末。
 4. 素火腿漿以小火炒香、炒鬆。
 5. 薑去皮，切末。

做 法： 1. 油熱，下四季豆，炸至四季豆稍乾。
 2. 油熱，爆香薑末、香菇末、榨菜末，加入甜麵醬、糖、水，稍炒。再入沙薯末、四季豆、翻炒均勻；最後加火腿末，炒勻即可。





酸菜涼粉

材 料：酸菜芯(Salted mustard green) 涼粉(綠豆粉皮) 紅辣椒(Red chili) 薑末

調 味 料：素魚露 素精(昆布粉) 鹽 糖
黑胡椒粉 太白粉 水 黑醋
香油

準 備： 1. 酸菜芯去外部粗絲，切絲，切丁。
2. 紅辣椒切半，去子，切與酸菜芯同大小的丁狀。
3. 涼粉切長條，再切大片備用。
4. 薑去皮，切末。太白粉加適量水，調勻備用。

做 法： 1. 水開，轉小火，倒入涼粉，燙至透明，撈起，瀝乾，裝盤備用。
2. 油熱，爆香薑末。入酸菜丁，稍炒；入紅辣椒丁，加水，以素魚露、昆布粉、鹽、糖、黑胡椒粉調味。略煮，勾些薄芡，起鍋前加少許黑醋(較香)，滴些香油。
3. 把作法(2)的湯汁均勻淋在作法(1)的粉皮即可。

備 註： 素魚露可以用白醋(會比較酸)來取代





宮保雙味

材 料：素几(Half chicken breast) 蒟蒻 中國芹菜 花生(Roasted-salted peanut)
乾辣椒 薑片

調 味 料：鹽 素精(昆布粉) 醬油 素蠔油
糖 香油 烏醋 太白粉(片粟粉)
花椒粉

準 備：1. 素几每片切3長條，再斜切薄片，快速過油。
2. 薑去皮、切片。中國芹菜切長段。
3. 碗裡將醬油、素蠔油、糖、香油、烏醋、太白粉(片粟粉)、花椒粉調拌均勻，待用。

做 法：1. 水開，下蒟蒻，稍捲，撈起。
2. 油熱，爆香薑片，入蒟蒻(轉大火)、乾辣椒，以鹽、昆布粉調味，略炒；入芹菜、素几片，繼續炒，倒入準備(3)的調味汁，炒拌入味，起鍋前加入花生即可。

備 註：蒟蒻的製作

材料：100克蒟蒻粉，2茶匙鹼粉，
1茶匙太白粉(可用或可不用)，
10碗水(2500c.c.)-可用蔬菜汁
(菠菜、清江菜)或紅蘿蔔汁，作色用。

做法：1.把所有材料輕輕攪勻
(不可以起泡)，一直攪拌至稠狀，
倒入鐵盤，輕敲盤底，
使泡泡減至最少。大鍋水開，
將鐵盤的蒟蒻，整個放進鍋裏，
蓋鍋蓋，以小火煮30-40分鐘。
2.蒟蒻切正方形薄片，做腰花，
以牙籤固定形狀。水開，放白醋，
腰花燙水，撈起，放進冷水，
浸泡1天(去鹼味和腥味)，備用。





蠔菇力筍湯

材 料：蠔菇(oyster mushroom) 酸菜 麵筋 沙拉筍
薑絲

調 味 料：素精(昆布粉) 鹽 糖 白胡椒粉

準 備：1. 麵筋過水，切滾刀狀；過油(不要馬上攪動，否則易黏鍋鏟)，至熟透(成金黃色)，待用。
2. 沙拉筍切薄片，過水。蠔菇切斜片。薑去皮、切絲。
3. 酸菜芯去皮，切薄片；酸菜葉斜切薄片。過水待用。

做 法：1. 水開，把準備的材料全部倒入，轉小火慢煮；最後以鹽、糖、昆布粉、白胡椒調味。

備 註：煮湯不要加蓋，以免湯混濁。若不夠酸，可以加工研醋調味。
份量少時，可以用油煎麵筋。

