



太谷素食譜

海苔豆包捲

材 料： 豆包 竹筍 榨菜 素火腿
 乾海苔 酥脆粉 水 胡椒粉
 油 鹽 昆布粉〈香菇精〉

準 備： 1. 竹筍、榨菜、火腿切絲，備用。
 2. 豆包先用熱水浸，洗淨，瀝乾。豆包與海苔切成一樣長度，備用。
 3. 酥脆粉加水攪拌均勻成麵糊，備用。

做 法： 1. 將竹筍絲、榨菜絲、火腿絲各自入鍋稍炒，然後混合一起，調味後加少許胡椒粉〈不要加鹽〉，起鍋，備用。
 2. 豆包放在海苔上面〈豆包須比海苔略小〉，將做法〈1〉包入、捲起。油炸前，切成三段，左右兩邊沾酥脆粉糊封口，中火炸至金黃色即可。

備 註： 亦可用其他材料代替筍絲、榨菜和火腿。



太谷素食譜

五更腸旺

材 料： 豆腐 麵腸 酸菜 芹菜
 薑 花椒 豆瓣醬 油
 水 醋 鹽 昆布粉〈香菇精〉
 醬油

準 備： 1. 豆腐、麵腸切條，各自先過油。豆腐成金黃色。
 2. 酸菜、芹菜切絲。

做 法： 1. 放油、薑、花椒略炒，加豆瓣醬、水煮開，調味。
 2. 做法〈1〉加醋，過油的麵腸、豆腐、與酸菜，燜煮入味。
 3. 最後加芹菜，勾芡起鍋。

備 註： 喜食辣者，可加辣椒醬或用辣豆瓣醬。



太谷素食譜

起司南瓜

材 料： 南瓜 玉米醬 鮮奶油〈Heavy cream〉 牛奶
 Cheese 絲 低筋麵粉 奶油 橄欖油
 鹽 糖

準 備： 1. 玉米漿：玉米醬和牛奶，用果汁機打成糊狀，過濾，備用。
 2. 麵糰：開小火，融化奶油，加橄欖油、低筋麵粉炒成糰狀
 3. 麵糰加牛奶，用果汁機打勻。
 4. 南瓜去皮、去子，切成小方塊，先蒸熟，再放入烤盤。

做 法： 1. 將玉米漿倒入鍋中，加少許鹽和糖〈提味〉；再加準備〈3〉的麵糰牛奶糊，煮至糊稠狀。
 2. 將作法〈1〉倒在烤盤的南瓜塊上，上淋鮮奶油，灑上 Cheese 絲，放入烤箱，375 度左右，約 15 分鐘，至稍焦黃即可。



太谷素食譜

寶黃大白菜

材 料： 紅蘿蔔 大白菜 油 水
 鹽 薑末 昆布粉〈香菇精〉

準 備： 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。
 2. 一個白菜視大小，帶心切 6-8 開〈長條型〉。

做 法： 1. 鍋入油，放薑末爆香，加少許水與調味料。
 2. 將寶黃放進作法〈1〉裏，混合均勻；再加白菜，蓋上鍋蓋，中火燜至白菜爛，勾芡即可。

備 註： 寶黃亦可用來炒豆腐、四季豆、高麗菜...等等



太谷素食譜

青菜枸杞

材 料：紅蘿蔔 青江菜 油 水
鹽 薑末 昆布粉〈香菇精〉

準 備：1. 青江菜洗淨，切條狀。
2. 枸杞洗淨。

做 法：鍋入油，炒青江菜，加少許水、鹽、昆布粉〈香菇精〉，最後加入枸杞，勾芡起鍋。



太谷素食譜

蘿蔔薏仁湯

材 料：紅蘿蔔 白蘿蔔 蓮子 香菇
毛豆 素火腿 昆布粉〈香菇精〉 鹽
糖 胡椒粉 薑

準 備：1. 紅、白蘿蔔去皮，與香菇、素火腿切成如蓮子大小的丁狀。
2. 素火腿與香菇先爆香。
3. 毛豆洗淨，待用。

做 法：1. 水開，先煮薏仁、蓮子、薑。
2. 做法〈1〉煮熟後，入紅、白蘿蔔丁、香菇丁、火腿丁。待蘿蔔熟透，加調味〈鹽、昆布粉、糖〉，胡椒粉，最後加入毛豆即可。〈亦可勾芡〉

