



西施豆腐

材	料：素帶魚	洋菇	三色豆(Trader Joe's-soycutash)
	豆腐(medium firm)	薑末	
調	味料：鹽	糖	鹽
	太白粉	水	白胡椒粉
			素精(昆布粉)
			香油

- 準** 備：1. 洋菇洗淨，依大小 1 切 4，或 1 切 6，備用。
 2. 三色豆(玉米、毛豆、紅甜椒丁)洗淨；薑去皮切末，備用
 3. 豆腐洗淨，切成約 1 吋小方塊(一盒裝約可切成 24 個小方塊)。
 4. 素帶魚過油成金黃色，撈起。待冷，直切 3 長條，每條再切約 4 小塊。

- 做** 法：1. 豆腐鹽水燙過 (不易破碎)。
 2. 鍋裡放油，薑末爆香；入洋菇炒香，加水；入豆腐，以鹽、糖、素精(昆布粉)、白胡椒粉調味，煮入味後入素帶魚。起鍋前，以太白粉水勾芡，滴些香油，煮開起鍋。





糖醋蔬果

材	料： 芒果 薑末	鳳梨	彩椒	半邊几(Half chicken breast)
調	味料： 素番茄醬 油	鹽 水	冰糖 太白粉	素食工研烏醋

- 準 備：**
1. 芒果(略硬者較佳)去皮，切成 1½ X ½吋小長條。
 2. 鳳梨去皮，切半，去心，直切 4，再切成小塊狀。
 3. 彩椒切半，去子，直切 4，再斜切成長條塊。
 4. 半邊几以手順著紋路，剝成薄長條狀。薑末，備用。

- 做 法：**
1. 半邊几過油成金黃色，撈起，瀝乾油。
 2. 鍋裡放油，薑末爆香，入素番茄醬(可果美牌)，加鹽、冰糖、鳳梨塊、芒果條、水、工研醋，半邊几，炒勻，以太白粉水勾玻璃芡即起。





酸菜烟肚

材	料： 酸菜芯(Salted mustard green) 紅辣椒(Red chili)	金針菇 薑絲	沙拉筍	紅蘿蔔
調	味料： 鹽 素食工研烏醋	糖 油	素精(昆布粉)	白胡椒粉

- 準 備：**
1. 酸菜芯切絲。
 2. 紅蘿蔔切絲。金針菇去底部，切半，掰開成絲狀。
 3. 紅辣椒切絲。沙拉筍切絲。薑切絲。
 4. 烟肚過油，切絲(逆紋路)。

- 做 法：**
1. 水開，汆燙筍絲，酸菜絲撈起瀝乾。
 2. 鍋裡放油，油熱，爆香薑絲，入酸菜絲，稍炒至乾；再入金針菇、筍絲，再炒；入紅蘿蔔絲、紅辣椒絲，以鹽、糖、素精(昆布粉)、白胡椒粉、素食工研烏醋(比較香)調味，加烟肚絲，炒勻即可起鍋。

- 備 註：**
1. 若酸菜不夠酸時，可以加一些白醋(比較酸)。
 2. 可以用麵腸代替烟肚。





太谷素食譜

香麻紫菜

材 料：紫高麗菜 洋菜 中國芹菜 豆包
紅蘿蔔 檸檬 薑絲

調 味 料：素蠔油 香辣油(新東陽) 素精(昆布粉) 麻油
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. 中國芹菜去葉，切長段，汆燙備用。
 3. 紫高麗菜切半，去心，切絲，泡冷開水濾乾備用。
 4. 紅蘿蔔去皮切絲。檸檬切半壓汁備用。
 5. 洋菜切為 4 小段，泡溫水，備用。薑去皮切絲。

- 做 法：
1. 油熱，將豆包炸酥，瀝乾油。待涼，1 開 2(切半)切直絲。
 2. 將所有材料放入大碗裏以素蠔油、香辣油、素精(昆布粉)、檸檬汁、麻油調味即可。





冬瓜羹

材 料：素蝦粒 豆腐 鴻喜菇(White beech mushroom) 薑末
冬瓜

調 味 料：素精(昆布粉) 鹽 冰糖 白胡椒粉
太白粉 水 香油

準 備：1. 冬瓜去皮，切小塊。薑去皮切末，備用。
2. 豆腐切大丁(1x½吋)，泡水。
3. 鴻喜菇過水，備用。

做 法：1. 水開，入薑末；加冬瓜丁，鴻喜菇、素蝦粒煮約 30 分鐘；以素精(昆布粉)、鹽、冰糖、白胡椒粉調味。起鍋前，以太白粉水勾芡，再入豆腐(依這樣的順序，豆腐較不易破)，滴些香油，即可。

備 註：煮湯不需加蓋，以免湯混濁。

