



豆包素肉捲

材	料：豆包	素肉漿(Vegete meat paste)	豆腐(Medium firm)	
	沙薯	香菇	芹菜(中式)	薑末
調	味料：地瓜粉	白胡椒粉	素精(昆布粉)	鹽
	麵粉	水		

- 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. 沙薯去皮，切末。芹菜切末。薑去皮，切末。
 3. 乾香菇泡軟，取出，切末。豆腐洗淨，瀝乾。
 4. 麵粉加適量水，調勻成麵糊備用。

- 做** 法：1. 油少許，爆香薑末、香菇末、沙薯末。
 2. 餡的作法：素肉漿加芹末、豆腐、地瓜粉、白胡椒粉、鹽、素精，再加入做法(1)，調勻成餡。
 3. 豆包打開成長條狀，切半。包少許餡料，捲起，以麵粉糊封口。水開，以大火蒸八分鐘。待冷，以小火稍炸即起。

備 註：食用時，可以撒些胡椒鹽更香。





塔香菇味

材	料： 麵腸 九層塔	杏鮑菇 薑末	紅棗	白果
調	味料： 醬油 素蠔油	糖	素精(昆布粉)	水

- 準 備：**
1. 杏鮑菇洗淨，1切4長條，斜切厚片(約 $\frac{3}{4}$ 吋)
 2. 麵腸泡熱水至軟，取出，瀝乾。1切4長條，每條斜切3厚片。
 3. 白果洗淨，紅棗泡水(水可以留著加入菜中)，備用。
 4. 薑去皮，切末。

- 做 法：**
1. 杏鮑菇過水，百果快速過油，麵腸過油。
 2. 鍋內放油，爆香薑末，入杏鮑菇，加醬油，稍炒；入麵腸、紅棗、水少許、白果、糖、素精，最後加入九層塔，稍炒。起鍋前，加些素蠔油炒勻即可裝盤。





花椰髮菜

材 料：白花椰菜 青豆 枸杞 髮菜
調 味 料：鹽 糖 素精(昆布粉) 太白粉
 水 油

準 備：1. 白花椰菜掰開成小朵狀，洗淨備用。
 2. 髮菜泡水，枸杞泡水。

做 法：1. 白花椰菜過水煮熟，瀝乾後，以鹽、素精調味，裝盤。
 2. 水開，加鹽、素精、糖、少許油、青豆、髮菜，稍煮；以太白粉水勾芡，加枸杞，滴些香油。
 3. 把作法(2)淋在裝盤的白花椰菜上即可。





咖哩南瓜

材	料：馬鈴薯(紅/白皮) 淡味几丁	玉米筍(罐頭) 椰奶	紅甜椒 薑末	毛豆
調	味料：咖哩粉(印度咖哩/三鐘食品) 素精(昆布粉)	糖	水 太白粉	鹽 油

- 準 備：1. 馬鈴薯去皮泡水，切成一口大小的塊狀。
2. 南瓜去皮，切半，去籽，切同馬鈴薯大小的塊狀。
3. 紅甜椒洗淨，切半，去籽。每一半切 3 長條，再斜切片。
4. 毛豆洗淨。玉米筍每條切 3 小段。

- 做 法：1. 油熱，淡味几丁過油，成金黃色撈起。
2. 蒸熟南瓜塊和馬鈴薯塊。
3. 鍋內放油，爆香薑末；小火炒香咖哩(不要炒焦，以免味苦)，加水、鹽、素精(昆布粉)、糖，煮開；入紅甜椒、玉米筍、淡味几丁、馬鈴薯，以太白粉水勾芡。續入毛豆、椰奶、最後再加入南瓜，炒勻，即可裝盤。





太谷素食譜

鳳梨苦瓜湯

材 料：香菇 素肉 蔘瓜(Pickle cucumber) 苦瓜
蔘鳳梨(西螺, preserved pineapple)

調 味 料：素精(昆布粉) 鹽 冰糖 油
太白粉 水

準 備：1. 乾香菇以水泡軟，斜切半。
2. 苦瓜切半，去籽。每一半切 3 長條，再斜切小塊。

做 法：1. 素肉過油，香菇以油爆香。
2. 水開，加蔘鳳梨、蔘瓜、苦瓜、香菇，繼續煮；最後加入素肉塊，以糖、鹽、素精(昆布粉)調味及可。

備 註：煮湯不需加蓋，以免湯混濁。蔘瓜可用味全花瓜。

