



芝麻豆皮捲

材 料：豆包 海苔 小黃瓜(Persian cucumber)
紅蘿蔔 日本醃漬黃蘿蔔 白芝麻

調 味 料：胡椒鹽 麵粉 水 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。攤開成長條狀，切半。
2. 紅蘿蔔去皮，切成與豆包同寬的長條，以水燙熟，取出待用。
3. 醃漬黃蘿蔔和小黃瓜(中間籽的部分不用)皆切成與紅蘿蔔同長的條狀。
4. 麵粉加適量水，調勻成麵糊備用。

- 做 法：1. 乾海苔直切半，與豆包同寬。上擺豆包，均勻地輕撒些胡椒鹽，放紅蘿蔔條、小黃瓜條、醃漬黃蘿蔔條，捲緊，尾端以麵糊封口。
2. 海苔豆皮捲沾裹麵糊，再沾滿白芝麻，以小火略炸，即起。待涼後，可依個人喜愛切塊裝盤。





香丁辣醬

材	料： 香菇 毛豆	豆干 薑末	沙拉筍 花生(roasted, unsalted)	紅蘿蔔
調	味料： 豆瓣醬 糖	辣豆瓣醬(哈哈牌) 太白粉	素精(昆布粉) 水	鹽 素蠔油

準 備： 1. 薑去皮，切末。
2. 豆干、香菇(先泡水至軟)、沙拉筍、紅蘿蔔(去皮)，切成與毛豆同樣大小的丁狀。

做 法： 1. 沙拉筍丁和毛豆汆燙，紅蘿蔔丁以水煮熟。
2. 鍋內放油，爆香薑末，入香菇丁，炒香；再加豆瓣醬、辣豆瓣醬繼續炒。入豆干，加鹽、素精，水，煮入味。再放進毛豆、沙拉筍、紅蘿蔔、少許糖，再煮入味。
3. 起鍋前，以太白粉水勾薄芡(讓味道比較容易附著其上)，加入花生，稍炒，即可裝盤。裝盤後可以再撒些花生在上面。

備 註： 若味道不夠的話，可以在起鍋前加些素蠔油。





鮮蔬集錦

材	料：白花椰菜	鴻喜菇(兩色)	紅蘿蔔	淮山
	黑木耳	新鮮香菇	西芹	蓮藕
	彩椒(紅、黃)			
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。兩色鴻喜菇去底部，洗淨。
 2. 淮山去皮，直切半，斜切半圓形的長段，再切薄片。新鮮香菇洗淨，依大小每片切3-4斜片。
 3. 紅、黃彩椒洗淨，切半，去籽，直切長條，再斜切小片。
 4. 蓮藕去皮，切半，再切片，過水略煮，待用。
 5. 紅蘿蔔去皮，以花刀斜切圓段，再切薄片。西芹去絲，斜切小塊
 6. 黑木耳洗淨泡軟。薑去皮切末。

- 做 法：**
1. 水開，加少許鹽，白花椰菜過水煮熟。蓮藕過水。
 2. 鍋裡放少許油，炒香木耳，將水收乾。
 3. 以油爆香薑末，入鴻喜菇、香菇略炒；再加入白花椰菜、西芹、紅蘿蔔片、彩椒、淮山片、蓮藕片及木耳，以鹽、素精和糖調味。起鍋前以太白粉水勾薄芡即可。





太谷素食譜

銀芽三絲

材 料：素翅(Vegetarian shark fin) 金針菇 紅蘿蔔 杏鮑菇
中國芹菜 薑末

調 味 料：鹽 素精(昆布粉) 白胡椒粉 糖

準 備：1. 杏鮑菇洗淨，斜切片，再切粗絲。
2. 金珍菇去底部，分開，洗淨。
3. 紅蘿蔔去皮切絲。綠豆芽洗淨。中國芹菜去葉洗淨，切長段。
4. 素食魚翅泡水待用。薑去皮切末。

做 法：1. 少許油，炒軟杏鮑菇，放入金針菇、紅蘿蔔，以鹽、素精、白胡椒粉，及糖調味。入魚翅、綠豆芽(下鍋前，先輕撒少許鹽於其上)略炒。再入中國芹菜，略炒，即可起鍋。





甘露人參湯

材	料 ：素羊肉 枸杞	蓮子 人參鬚	香菇(花菇) 薑片	紅棗
調	味 料：素精(昆布粉) 太白粉	鹽 水	冰糖	油

- 準 備**：
1. 乾花菇以水泡軟，每片視大小切成 3-4 斜片。
 2. 紅棗以小刀劃開，熬湯時，味道比較容易出來。
 3. 枸杞泡水，參鬚洗淨，乾蓮子不需要泡水。

- 做 法**：
1. 鍋裡放水，加參鬚、紅棗，煮開；轉小火，繼續煮。
 2. 麻油爆香薑片，倒入作法(1)裏，煮 30 分鐘。
 3. 麻油爆香素羊肉。
 4. 把蓮子、花菇加入湯裏，再煮。起鍋前，加枸杞、素羊肉，即可。

