



太谷素食譜

## 紅蘿蔔豆包

材 料：豆包                      紅蘿蔔                      毛豆

調 味 料：薑末                      鹽                      糖                      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。切成一口大的小塊。  
2. 紅蘿蔔去皮，切絲待用。  
3. 毛豆過水。

做 法：1. 油鍋入薑末爆香，入豆包，再以小火將豆包炒至香；加水及紅蘿蔔絲，以鹽調味，將紅蘿蔔絲煮至軟，最後加入毛豆，並以少許糖提味炒勻，即可起鍋。





## 腰果素肉丁

<b>材</b>	<b>料：</b> 腰果 紅甜椒.	洋菇 薑片	小黃瓜	麵腸
<b>調</b>	<b>味料：</b> 蕃茄醬 糖	醬油 太白粉	素精(昆布粉) 醬油膏	烏醋 香油

- 準** 備：1. 薑去皮，切片。  
2. 洋菇切丁(小的一切四，大的一切六)，紅甜椒、小黃瓜切丁(一口大的小塊)。  
3. 麵腸過水，切丁(同小黃瓜)。再以蕃茄醬、醬油、素精拌勻，醃 20 分鐘入味；再裹太白粉，以篩子去除多餘的粉，入油鍋炸至金黃，撈起。
- 做** 法：1. 油熱，爆香薑片，入洋菇丁略炒，再入紅甜椒丁、小黃瓜丁、水少許，炒勻。以鹽、素精調味。  
2. 加進炸好的麵腸丁略炒，以醬油膏、烏醋、香油調味，炒勻即可起鍋裝盤，最後再撒些腰果在上面裝飾。





## 芹燒魚條

**材 料：**素鱈魚 香菇絲 中國芹菜 紅辣椒  
薑

**調 味 料：**生抽 糖

- 準 備：**
1. 素鱈魚每片斜切四條，過油至稍微金黃撈起。
  2. 薑去皮切片。
  3. 紅辣椒洗淨，切半，去籽，每半再斜切三。
  4. 中國芹菜去葉洗淨，切長段。
  5. 冬菇洗淨泡軟切絲。

- 做 法：**
1. 油熱，爆香薑片，加入香菇絲炒香。
  2. 入紅辣椒、中國芹菜略炒，以生抽、糖、少許數水調味，加入素鱈魚片，快速拌炒起鍋。







## 髮菜素羹

材	料：中國大白菜	蔬菜揚	紅蘿蔔	冬筍
	紅辣椒	髮菜	薑	
調	味料：鹽	素精(昆布粉)	白胡椒粉	糖
	烏醋	糖	太白粉	香油

- 準 備：
1. 紅辣椒洗淨，切半去籽切細絲。
  2. 大白菜切細絲。冬筍切絲。
  3. 紅蘿蔔去皮切絲。薑去皮切末。
  4. 髮菜泡水待用。

- 做 法：
1. 油熱，爆香薑末，入大白菜絲略炒，加少許水將白菜煮熟。
  2. 加入筍絲、紅蘿蔔絲、蔬菜揚、紅辣椒絲及髮菜，以鹽、白胡椒粉、烏醋及糖調味。最後以太白粉水勾芡，滴少許香油，即可起鍋。





## 喜菇扒芥仁

材 料：鴻喜菇(雙色) 芥菜仁 紅甜椒 薑末

調 味 料：素精(昆布粉) 鹽 冰糖 油  
太白粉 白胡椒粉

準 備：1. 芥菜仁斜切片，汆燙(水中放少許鹽及油)，撈起泡冷水待用。  
2. 鴻喜菇去根部，洗淨，分開成絲待用。  
3. 紅甜椒切絲。

做 法：1. 油熱，爆香薑末，加水、糖、素精、白胡椒粉及鹽調味，再倒入芥菜仁略煮，撈起裝盤。  
2. 原鍋湯汁中，放入鴻喜菇、紅甜椒，略煮，勾薄芡，將此湯物淋在芥菜仁上，即可。





太谷素食譜

## 壽麵

材 料：蔘鬚 當歸 枸杞 半邊几  
義大利細麵 (capellini) 薑末

調 味 料：素精(昆布粉) 鹽 油

準 備：1. 半邊几切片，過油。  
2. 義大利細麵煮熟，以冷水淋洗，去除多餘的澱粉質，再以油拌勻代用。

做 法：1. 麻油燒熱，爆香薑片至乾，加水、蔘鬚、當歸，熬煮約2小時；以鹽、素精調味，最後加入枸杞。食用時，以此湯汁澆在麵上即可。

備 註：枸杞煮久會酸，所以最後才加入湯汁中。







太谷素食譜

## 泰式粉絲

材 料：小黃瓜 紅蘿蔔 素火腿 檸檬  
花生(熟/去皮/淡味) 江西米粉 薑

調 味 料：素精(昆布粉) 鹽 香油 素魚露  
糖

準 備：1. 江西米粉煮熟，泡冷水，撈起待用。  
2. 小黃瓜切絲，紅蘿蔔去皮切絲，薑去皮切絲。  
3. 素火腿切絲過油。  
4. 檸檬擠汁，花生壓碎。

做 法：1. 將米粉與小黃瓜絲、紅蘿蔔絲、素火腿絲，以素魚露、檸檬汁、糖、素精、鹽、香油調味拌勻，裝盤，上灑花生即可。





## 淮山猴菇湯

材 料：淮山                      猴菇                      素羊肉                      薑絲

調 味 料：素精(昆布粉)              鹽                      糖

準 備：1. 淮山切成一口大的小塊，過油炸至熟。  
2. 猴菇撕半，快速過油。素羊肉過油。

做 法：水煮開，入薑絲稍煮；入淮山、猴菇、素羊肉，以鹽、糖、素精調味即可。

