



太谷素食譜

彩椒素絲

材 料：彩椒(青、紅、黃椒) 素小牛排(松珍素黑椒小牛排)
薑末

薑末

調 味 料：生抽 鹽 素精(昆布粉) 生抽
香油 太白粉 水 香油

準 備：1. 薑去皮，切末。
2. 素小牛排橫切薄片，再切細絲。
3. 彩椒洗淨，切半，去籽，再切細絲(同素小牛排絲)。
4. 太白粉加適量水，調勻成太白粉水，做勾芡用。

做 法：1. 油熱，爆香薑末，入水及生抽(菜色才不會太深)；水開後加入彩椒，稍炒，以鹽、素精、黑胡椒粉調味。入素小牛排絲，拌炒均勻，以太白粉水勾薄芡，滴些香油，即可裝盤。





太谷素食譜

西芹鳳梨

材 料：西芹 鳳梨 豆薯 白果
薑

調 味 料：鹽 糖 太白粉 水
油

- 準 備：
1. 鳳梨去皮，切半，去心，直切四長條，再切成小塊。
 2. 西芹刨去粗絲，斜切菱形片狀，汆燙(水裏加少許油)後撈起泡冷水，再瀝乾待用。
 3. 豆薯剝去外皮，再刨皮；1切4厚片，再斜切塊，繼續切成菱形狀小塊。
 4. 白果快速過油，撈起待用。
 5. 太白粉加適量水，調勻成太白粉水，做勾芡用。

- 做 法：
1. 水開，放進豆薯，稍煮；入白果、鳳梨塊、少許油，以鹽、糖調味，太白粉水勾薄芡；再入西芹，拌炒均勻，即可裝盤。





太谷素食譜

寶黃芥仁

材 料：芥菜仁 雪白菇 薑片

調 味 料：鹽 素精(昆布粉) 白胡椒粉 糖
 太白粉 水 寶黃 油

準 備：1. 芥菜仁斜切小塊(一口大小)，汆燙(水裏加少許油)後撈起泡冷水，再瀝乾待用。
2. 雪白菇去底部，分開洗淨。
3. 薑去皮，切片。
4. 太白粉加適量水，調勻成太白粉水，做勾芡用。

做 法：1. 油熱，爆香薑片，加水；以鹽、素精、白胡椒粉、糖調味，入雪白菇、芥菜仁，拌炒均勻，以太白粉水勾薄芡，撈起置盤裏。
2. 鍋裏留些湯汁，放進寶黃，稍煮，再淋在芥菜仁上即可。

備 註：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。寶黃亦可用來炒豆腐、四季豆、高麗菜…等等





太谷素食譜

紅燒湯

材 料：紅蘿蔔 白蘿蔔 香菇 素肉塊
薑片

調 味 料：滷包(見附圖) 鹽 冰糖 黑豆辦醬
辣豆瓣醬 番茄醬 香椿醬 油

準 備：1. 紅蘿蔔、白蘿蔔去皮，切大塊。
2. 素肉塊泡水，撈起，擠乾水分，過油待用。

做 法：1. 鍋裏油熱，爆香薑片；加黑豆辦醬、辣豆瓣醬、番茄醬、及香椿醬，炒香。
2. 水開，加滷包，入作法(1)，以小火熬 1-2 小時(至香)，入紅、白蘿蔔、素肉塊，煮開。
轉小火，熬至紅、白蘿蔔熟，以鹽、冰糖調味即可。



(滷包材料)