



## 蒸溜滑豆腐

材 料：豆腐(medium firm) 素甘貝 蔬菜漿 香菇  
三色豆 薑末

調 味 料：鹽 素精(昆布粉) 黑胡椒粉 糖  
太白粉 麻油 香油 油

準 備：1. 三色豆(玉米、青豆、紅蘿蔔丁)洗淨，備用。  
2. 香菇洗淨，泡軟，切末。

做 法：1. 油熱，爆香薑末、香菇末。豆腐沖水洗淨、瀝乾、壓碎(盡量擠乾水分)。  
2. 大碗裡放蔬菜漿、素干貝、三色豆。加入作法(1)的香菇末和碎豆腐。以鹽、素精(昆布粉)、黑胡椒粉，和糖調味，加太白粉攪拌均勻成豆腐漿。  
3. 盤裏抹油(麻油比較香)，倒入豆腐漿，壓平。水開放進蒸籠裏，以中大火蒸半小時。取出待涼後，上抹些香油即可。





太谷素食譜

### 蠔油冬菇

**材 料：**新鮮花菇

冬筍

**調 味 料：**素蠔油  
香油

糖  
油

太白粉

水

- 準 備：**
1. 花菇洗淨，泡軟，去蒂，斜切3片。
  2. 冬筍洗淨，連同外皮，放進冷水裏，以大火煮 40 分鐘。取出，沖冷水，去外皮，先切半，再切薄片。
  3. 太白粉加適量水，調勻成太白粉水，做勾芡用。

- 做 法：**
1. 花菇片過水煮熟，撈起瀝乾。
  2. 油熱，先煮滾素蠔油、糖，再入筍片、冬菇，拌炒均勻；以太白粉水勾芡，滴些香油，即可裝盤。





## 酸辣白菜

**材 料：**酸白菜(作法見備註)      素火腿漿      乾辣椒      薑末

**調 味 料：**素精(昆布粉)      糖      油

**準 備：**1. 素火腿漿先以小火炒鬆、炒香，成素火腿末。  
2. 乾辣椒切碎。酸白菜洗淨，橫切細絲。

**做 法：**1. 油熱，爆香薑末、乾辣椒，放進素火腿末及酸白菜，以素精(昆布粉)、糖調味，拌炒均勻即可裝盤。

**備 註：**酸白菜作法：白菜洗淨，一切二(或四)。水滾，氽燙白菜即起；放涼，每片上抹鹽，依序放進玻璃容器內，以燙過白菜的水(冷卻後)蓋過白菜，密封玻璃容器，放在室溫下約一星期即成酸白菜。





## 柳松淮山

材	料：鴻喜菇(兩色) 薑末	西芹	紅辣椒	淮山
調	味料：素沙茶醬 太白粉	鹽 水	素精(昆布粉) 油	白胡椒粉

- 準 備：1. 鴻喜菇(兩色)去底部，分開，洗淨待用。  
2. 西芹去粗絲，斜切小片。辣椒洗淨去籽，斜切菱形狀。  
3. 淮山去外皮，切成約2吋的細長段(約略與鴻喜菇同長)  
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，入鴻喜菇，略炒，加水煮開。再放入淮山、辣椒，以素沙茶醬、鹽、素精(昆布粉)、白胡椒粉調味。最後加入西芹片，炒勻，勾薄芡，上滴些香油即可。



