



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 糖 太白粉 水
香油 油

- 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	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。





太谷素食譜

蜜棗蓮藕湯

材 料：蜜棗 蓮藕 紅棗 腰果
 素羊肉

調 味 料：鹽 糖 素精(昆布粉) 白胡椒粉

準 備：1. 以小刀在紅棗上劃一刀，煮湯時比較容易出味。
 2. 蓮藕去皮洗淨，切小塊待用。
 3. 素羊肉過油待用。

做 法：1. 水開，放紅棗、蜜棗、腰果，蓮藕煮熟，起鍋前加入素羊肉，以鹽、糖、素精(昆布粉)、白胡椒粉調味即可。

