



太谷素食譜

牛蒡干絲

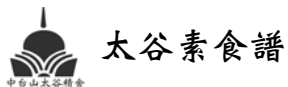
材 料：牛蒡 豆干 素火腿 松子
紅辣椒 薑末

調 味 料：鹽 素精(昆布粉) 白胡椒粉 糖
醬油 油

準 備：1. 素火腿及豆干切絲。
2. 牛蒡去外皮，切絲，泡水(以免變黑)。
3. 紅辣椒去籽，切絲。
4. 松子小火(乾)炒熟備用。薑切末，備用。

做 法：1. 素火腿絲、豆干絲過油(在家裏烹煮，材料份量較少，不需要過油)。
2. 牛蒡絲以鹽、素精、糖、白胡椒調味，炒入味。
3. 油熱，爆香薑末，干絲加醬油少許及調味料(同做法2)炒入味，再加火腿絲、紅椒絲。
4. 把做法(2)倒入做法(3)裏，稍微拌炒，起鍋裝盤，上撒松子即可。





黃茸雙冬

材 料：黃茸 新鮮花菇 冬筍 青江菜(圍邊用)
薑

調 味 料：醬油 香菇素蠔油 糖 素精(昆布粉)
油 太白粉 水

- 準 備：**
1. 新鮮花菇洗淨，去蒂，斜切薄片。
 2. 冬筍洗淨，連同外皮，放進冷水裏蓋上鍋蓋，悶煮 40 分鐘。取出沖冷水去皮切片。
 3. 黃茸泡水至軟，去頭硬的部分，分成小朵，過水備用。
 4. 太白粉加適量水，調勻成太白粉水，勾芡用。

- 做 法：**
1. 青江菜氽燙(水裏加少許油)、撈起瀝乾，作圍邊用。
 2. 起油鍋，入醬油、香菇素蠔油、香菇片、黃茸、冬筍片、糖，及素精煮入味，以太白粉水勾芡，裝盤後用青江菜圍邊即可。





柳菇蔗筍

材	料：長腳菇(柳菇) 梅醬蔗苗	沙薯 薑片	西芹	彩椒
調	味料：鹽 水	白胡椒	油	太白粉

- 準 備：
1. 梅菜蔗苗(台灣埔里特產)加熱，備用。
 2. 彩椒切半，去籽，切長段，再斜切成菱形狀。
 3. 沙薯去皮，切片，切長段，再切成與彩椒同樣的菱形片狀。
 4. 西芹過水，抽粗絲，斜切成菱形狀。
 5. 柳菇去底部，分開，洗淨。薑去皮，切菱形片狀。
 6. 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，先炒柳菇，加鹽、水(八分滿)，入沙薯片，繼續煮。入彩椒、西芹，加白胡椒調味，略炒。以太白粉水勾薄芡，最後入梅醬蔗苗，炒勻即可起鍋。

備 註：圖片裏以杏鮑菇代替長腳菇





甜豆百合

材	料： 甜豆 紅辣椒	百合 薑片	百果	鴻喜菇(兩色)
調	味 料：鹽 油	素精(昆布粉)	太白粉	水

- 準 備：**
1. 鴻喜菇(兩色)去底部，分開，洗淨，備用。
 2. 甜豆去兩端及邊絲，洗淨。
 3. 百合去頭尾，分成瓣狀，去黑的部分，洗淨。
 4. 百果洗淨，過油(吃起來比較Q)。
 5. 紅辣椒切半，去籽，切菱形狀。薑切菱形片狀。
 6. 太白粉加適量水，調勻成太白粉水，做勾芡用。

- 做 法：**
1. 甜豆汆燙(水裏放油)，撈起瀝乾。
 2. 油熱，爆香薑片，略炒鴻喜菇，加水(九分滿)煮開。再放入百合，以鹽、素精調味，最後入甜豆、紅辣椒，略炒。用太白粉水勾薄芡，即可起鍋。





金針柴把湯

材 料：乾金針 酸菜心 沙拉筍 乾香菇
 素火腿 紅蘿蔔 瓢乾

調 味 料：鹽 糖 素精(昆布粉) 白胡椒粉

準 備：1. 乾香菇泡水至軟，切條；素火腿切條。兩種材料皆分開過油，撈起備用。
 2. 沙拉筍、酸菜心切粗絲，分別過水，撈起備用。
 3. 乾金針洗淨，泡軟，去頭部，打結，備用。
 4. 紅蘿蔔去皮，切條。瓢乾沖水，打開，直條剪半。

做 法：1. 火腿、香菇、酸菜，紅蘿蔔，以適當長度的瓢乾綁緊，作成柴把。
 2. 水開，放入柴把、金針，稍煮，以鹽、糖、素精(昆布粉)、白胡椒粉調味即可。

