



鹽酥百頁豆腐

材 料：百頁豆腐 紅辣椒 青椒 薑
中國芹菜 香茅(Frozen Lemon Grass) 乾辣椒

調 味 料：醬油 烏醋 油

準 備：1. 百頁豆腐直切3段，每段對切兩個三角形，再切成三薄片。
2. 中國芹菜和薑皆切末。
3. 紅辣椒和青椒切細丁。

做 法：1. 百頁豆腐過油至金黃色，撈起瀝乾。
2. 油熱，爆香薑末、乾辣椒，入香茅、青椒丁、紅辣椒丁、芹末，炒香；再倒入百頁豆腐，加醬油、烏醋，繼續翻炒均勻即可。

備 註：新鮮香茅切碎也可用





紅燒素肉

材	料： 素香酥肉 薑	紅蘿蔔 八角/草果	白蘿蔔	青江菜(少許，圍邊用)
調	味料： 香菇素蠔油 油	素精(昆布粉) 太白粉	糖 水	香油

- 準 備：** 1. 紅、白蘿蔔去皮，切滾刀狀。素香酥肉切半，備用。薑切片，備用。
2. 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，爆香薑片，入八角、草果、紅蘿蔔、白蘿蔔，加水煮至軟。續入素香酥肉，以香菇素蠔油、素精、糖調味，燜煮入味。起鍋前，以太白粉水勾芡，再加少許香菇素蠔油、香油。撈起裝盤，用青江菜圍邊即可。





五味茄子

材	料：茄子	中國芹菜	薑	紅辣椒
	香椿醬	九層塔		
調	味料：醬油	香菇素香油	烏醋	糖
	香油			

- 準 備：
1. 茄子洗淨，切粗長條。
 2. 中國芹菜、薑和紅辣椒皆切末。
 3. 九層塔洗淨，取葉，切碎。

- 做 法：
1. 茄子過油，炸茄子油溫需稍高，丟一小塊若立即浮起，溫度即可。由鍋邊入茄子，不時攪動，以鍋鏟在鍋邊輕壓茄子，稍軟即可撈起瀝乾。
 2. 五味醬做法：混合芹末、薑末、紅辣椒末、香椿醬、九層塔葉，以醬油、香菇素蠔油、烏醋、糖、香油調味。
 3. 茄子撈起瀝乾油，擺盤中，上淋五味醬即可。





酸菜蒟蒻

材	料：蒟蒻捲	雪花片	辣椒	中國芹菜
	酸菜心	薑末		
調	味料：鹽	素精(昆布粉)	糖	白胡椒
	素魚露	油	白醋	

- 準 備：1. 蒟蒻捲、雪花片洗淨，過水。
2. 中國芹菜切長段。辣椒切半、去籽，斜切菱狀。
3. 酸菜心去硬梗部，斜切薄片，過水。

- 做 法：1. 油熱，爆香薑末，入酸菜心，以素精調味。
2. 油熱，爆香薑末，入雪花片、蒟蒻捲，以鹽、素精、糖、白胡椒粉、素魚露調味，拌炒均勻。
3. 將做法(2)倒入做法(1)裏，再加芹菜段、紅辣椒、白醋，拌炒均勻即可。





太谷素食譜

南瓜湯

材 料：南瓜(Kubota) 去皮綠豆仁 Heavy Cream Butter

調 味 料：鹽 糖 太白粉 水

準 備：1. 南瓜切半，去皮，去籽，切小丁。
2. 去皮綠豆仁洗淨。
3. 太白粉加適量水，調勻成太白粉水，勾芡用。

做 法：1. 水開，將去皮綠豆仁煮至熟透，再入南瓜丁，繼續煮。要不時攪動，以免黏鍋。至南瓜丁熟軟，加 butter、heavy cream，以鹽、糖調味，太白粉水勾芡即可。

