



樹子豆腐

材	料：豆腐(regular)	魚豆腐	破布子	薑絲
	紅辣椒			
調	味料：鹽	生抽	素精(昆布粉)	太白粉
	水	太白粉	香油	油

- 準 備：1. 豆腐 1 切 12 薄片，擺大盤子中，上稍撒鹽，讓豆腐出水(約 15-20 分鐘)。
2. 魚豆腐 1 切 3 薄片。紅辣椒直切細條。
3. 大盤裏，豆腐和魚豆腐間隔擺好，上放辣椒條。
4. 太白粉加適量水，調勻成太白粉水，勾芡用。

- 做 法：1. 水開，將擺好裝盤的豆腐用大火蒸約 8 分鐘，取出。
2. 起油鍋，爆香薑絲，入生抽、鹽，加適量水、破布子、素精(昆布粉)，勾芡，滴些香油，攪拌均勻，淋在蒸好的豆腐上即可。





太谷素食譜

奶油南瓜

材 料：南瓜 青豆 牛奶(Half and half) Butter 少許

調 味 料：鹽 糖 太白粉 水

準 備： 1. 南瓜切半，去外皮，去籽，切小塊(一口的大小)。
2. 青豆洗淨。
3. 太白粉加適量水，調勻成太白粉水，勾芡用。

做 法： 1. 水開，南瓜蒸至熟(約 10-12 分鐘)，取出，擺好裝盤。
2. 水開，入 butter、鹽、糖、half and half 和青豆。以太白粉水勾芡，淋在蒸好的南瓜上。





銀杏蒟蒻

材 料：蒟蒻 蘆筍 枸杞 新鮮香菇
百果 薑片

調 味 料：鹽 素精(昆布粉) 糖 白胡椒
香油 油 水 太白粉

- 準 備：
1. 蒟蒻切長薄片，中間劃一刀，由內翻轉出來成捲狀，過水。
 2. 新鮮香菇去蒂，洗淨，過水，每朵斜切成3薄片。
 3. 蘆筍去尾端，削去外皮，斜切菱狀。
 4. 薑去皮，斜切菱狀。枸杞泡水。百果過油。
 5. 太白粉加適量水，調勻成太白粉水，勾芡用。

- 做 法：
1. 起油鍋，爆香薑片。入蒟蒻，以鹽、素精、糖和白胡椒調味。加水(蓋過蒟蒻)，入百果、蘆筍、香菇片，拌炒均勻，勾薄芡；入枸杞，稍作拌炒即可起鍋





太谷素食譜

醬爆茄子

材 料：茄子 冷凍什錦豆 百果 薑末

調 味 料：黑豆瓣 甜麵醬 素精(昆布粉) 鹽
 糖 太白粉 水

準 備： 1. 茄子去頭尾，洗淨，擦乾，下鍋前再切成滾刀狀。
2. 什錦豆洗淨，百果過油。
3. 太白粉加適量水，調勻成太白粉水，勾芡用。

做 法： 1. 油熱，入茄子，要不停地攪動才會炸得均勻，稍軟(八分熟)即可，撈起瀝油。
2. 起油鍋，爆香薑末，入黑豆瓣、甜麵醬、水，攪拌均勻，再加素精、鹽、糖，續入什錦豆，勾芡，入茄子，輕輕翻炒均勻即可。





太谷素食譜

南西蘑菇湯

材 料：巴西蘑菇 山藥皮 竹筴 猴菇
 沙拉筍 蔘鬚 薑片

調 味 料：鹽 素精(昆布粉) 素精(昆布粉)

準 備：1. 巴西蘑菇去尾部，洗淨。
 2. 猴頭菇、沙拉筍皆切薄片，過水。
 3. 山藥去皮，切小塊，過油。
 4. 竹筴去尾鬚部分，洗淨，切小段，過水。

做 法：1. 大鍋裏裝水，入蔘鬚、薑片、巴西蘑菇，煮入味。
 2. 起鍋前 10 分鐘，入猴頭菇片、沙拉筍片、山藥、竹筴，以鹽、素精、白胡椒粉調味。

