



鹵海帶

材 料：海帶片 鹵包 辣椒 薑片

調 味 料：冰糖 醬油 素精(昆布粉) 油

準 備：海帶先片以多量清水泡除鹹味，約 30 分鐘。再以滾水燙過。撈起待用。

- 做 法：1. 鹵包加水煮開，轉小火並加入冰糖、醬油及香菇素精調味。
2. 油熱，加入薑片及整個辣椒在油中炒至香，倒入做法(1)鹵汁中。
3. 將海帶片放入鹵汁中煮開，再以小火鹵三十分鐘。海帶吃起來應略帶嚼勁，不宜太軟。
4. 若海帶味道不夠，可加少許鹽調味。最後以大火收汁。





紅燒茼蒿

材	料：茼蒿	麵腸	甜豆	紅蘿蔔
	九層塔	辣椒	薑末	
調	味料：醬油	糖	太白粉	白醋
	白胡椒粉	香油		

- 準 備：
1. 長方塊茼蒿，橫切薄片，長邊中央切一小直道，橫邊穿過中央切口翻成花。
 2. 麵腸入滾水中略煮至軟，直切四，再橫切成六小塊。
 3. 甜豆去兩頭、兩邊絲。水滾後，放少許油，甜豆過水，撈出，泡冷水。
 4. 麵腸以醬油，香菇素精，太白粉拌勻，過油。
 5. 紅蘿蔔斜切薄片，過水。
 6. 茼蒿過水，放少許白醋去腥味。
 7. 辣椒去籽，切斜片。
 8. 太白粉加適量水，調勻成太白粉水，勾芡用。

- 做 法：
1. 油熱，爆香薑末，入茼蒿，加入醬油，白胡椒粉，糖調味。
 2. 入麵腸，九層塔，紅蘿蔔片，辣椒略翻炒。
 3. 以太白粉水勾薄芡，再淋上香油起鍋。





蕃茄高麗菜

材 料：蕃茄 高麗菜 豆管或豆包 新鮮香菇
百果 薑片

調 味 料：鹽 素精(昆布粉) 糖

準 備：1. 蕃茄底先劃十，過滾水，取出去皮，直切半，去心，再切成四大塊。
2. 豆管過水。
3. 高麗菜直切半，去中間頭部。橫切半，再切成同大的塊狀。

做 法：1. 起油鍋，入蕃茄濃汁 (tomato sauce) 以鹽，糖調味。
2. 入高麗菜，豆管，略炒，再加入蕃茄，拌炒均勻，即可起鍋。





太谷素食譜

鳳梨蠔菇

材 料：鳳梨 西芹 白果 枸杞
鮮奶 蠔菇 薑末

調 味 料：鹽 素精(昆布粉) 糖 白醋*

準 備：1. 蠔菇洗淨，大的撕半，過水。
2. 鳳梨去皮，一切四，去心，直切長條，再斜切長塊。
3. 枸杞，白果洗淨待用。
4. 滾水加少許鹽，西芹洗淨，過水，取出去絲，斜切塊。

做 法：1. 油熱，爆香薑末，入蠔菇略炒。
2. 加水過蠔菇，入鳳梨，加鹽、糖，略煮。
3. 加西芹，勾薄芡，入枸杞再加鮮奶少許提味即可起鍋。

備 註：若鳳梨偏甜，可加白醋增加酸味。





太谷素食譜

花菇蘿蔔湯

材 料：新鮮花菇 白蘿蔔 紅蘿蔔 竹筴
薑片

調 味 料：鹽 糖 素精(昆布粉) 白胡椒粉

準 備：1. 竹筴洗淨，切段，過水。
2. 紅白蘿蔔切長塊。
3. 新鮮花菇去蒂，洗淨，斜切四。

做 法：1. 水煮開，加入薑片、白蘿蔔略煮，再入花菇、紅蘿蔔續煮十分鐘，起鍋前入竹筴。
2. 以鹽、糖、素精、白胡椒粉調味，起鍋。

