



太谷素食譜

滷豆几

材 料： 豆几 薑 滷包 月桂葉(Bay Leaves)
 醬油 豆瓣醬 水 糖
 油 昆布粉〈香菇精〉 醬油膏

- 做 法：
1. 薑片爆香，加醬油、豆瓣醬、辣豆瓣醬，稍炒。加水煮開，調味〈糖、昆布粉〉，放滷包、月桂葉。
 2. 豆几洗淨，放進滷汁裏，如果覺得味道不夠，可再加醬油膏。不可以加鍋蓋〈以免豆几滷後，變成“洞豆几”，不易切片〉。待入味，稍涼，即可切片上盤。



備 註： 月桂葉〈Bay Leaves/Laurus〉希臘神話中，月桂代表著「阿波羅的榮耀」。在羅馬時期，人們就使用月桂編織的花環冠戴在勝利者的頭上，所以常聽到「詩人的桂冠」，就是指著勝利加冠。月桂，據說又有驅魔避邪的傳說，所以在聖誕節，它就常被用來裝飾。月桂的葉子常被使用在西洋或泰式料理中，不管是燉煮、湯品、泡菜、入茶，都倍具獨特迷人的香氣。烹調完後要將月桂葉取出；因為月桂葉只是用來調味〈增香〉，葉子本身略帶苦味而且很硬，不適合食用。月桂葉要保存在陰涼乾燥的地方。



太谷素食譜

蕃茄花椰菜

材 料： 蕃茄 花椰菜 薑末 咖哩粉
 糖 昆布粉〈香菇精〉 鹽水 水
 油

- 做 法：
1. 蕃茄燙水、去皮，切成小方塊。花椰菜切小朵，洗淨，備用。
 2. 鍋裏放油，爆香薑末，加咖哩粉、水，放入花椰菜；燜煮至熟，但勿太爛。
 3. 將蕃茄加入花椰菜中，調味〈鹽、昆布粉、糖〉，勾芡，稍煮即可。





太谷素食譜

酪梨沙拉

材 料：酪梨〈Avocado〉 馬鈴薯 紅蘿蔔 蘋果
 素火腿 無蛋美乃滋 檸檬 油
 鹽 水

做 法：1. 馬鈴薯和蘋果去皮、切丁、泡鹽水。檸檬榨汁。
 2. 紅蘿蔔和酪梨去皮、切丁。素火腿切丁、過油，備用。
 3. 紅蘿蔔和馬鈴薯蒸爛，待冷，加蘋果丁、素火腿丁、無蛋美乃滋、檸檬汁，稍作攪拌，裝盤。酪梨丁放在沙拉上面或旁邊即可。



備 註：酪梨含有豐富的亞油酸與亞麻酸，可降低血液中的膽固醇含量，因此對防止冠狀動脈硬化及預防老化都非常有效。每天吃半個酪梨，可以提供人體每日所需的維他命 A、C、E、菸鹼酸、葉酸及鎂等。

酪梨是高營養果實，含有比普通水果多四倍的卡路里，故在營養學上是被歸為油脂類。說得白話一點，也就是吃半顆酪梨就等於吃了一碗飯的熱量，因此，健康的人一天只吃 1/4 顆便足夠了。

酪梨切開後果肉會很快變成褐色，最好在切面刷上檸檬汁或萊姆(青檸)汁以防止變色。

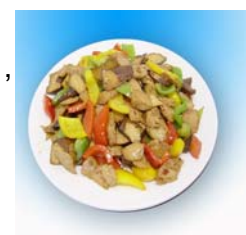


太谷素食譜

回鍋素肉

材 料：豆乾 素雞 彩椒〈紅、黃、青各色椒〉薑片
 鹽 昆布粉〈香菇精〉 豆瓣醬〈辣與不辣〉 油
 水

做 法：1. 彩椒切條狀，再切成菱形。豆乾、素雞斜切成不規則片狀。
 2. 鍋入油，爆香薑片，加豆瓣醬、辣豆瓣醬、水，調味。倒入豆乾，炒到入味。加彩椒、素雞，再略炒。
 3. 勾薄芡〈水晶芡〉，滴些香油，即可起鍋。





柴把黃茸湯

材 料： 酸菜 筍 素火腿〈或百頁豆腐〉 紅蘿蔔
黃茸 香菇 貢菜 水
鹽 昆布粉〈香菇精〉

做 法： 1. 酸菜、筍、素火腿、紅蘿蔔、香菇，皆切成條狀。素火腿條和香菇條過油。
2. 貢菜洗淨，切成適當長度。
3. 用貢菜綁好酸菜、筍、素火腿、紅蘿蔔、香菇條。
4. 水燒開，放進去皮的薑絲、作法〈3〉及黃茸。以鹽、昆布粉〈香菇精〉調味，煮熟即可。

貢菜 Mountain Jelly

貢菜又稱苔菜、苔幹、響菜、山蜇菜或皇帝菜，以清香、翠綠、鮮嫩、響脆、爽口而為一般大眾所喜好。

相傳西元前 218 年，張良刺秦始皇未中，逃匿邳州於圯橋遇黃石公授

“天書”時，太公真人見張良肌黃面瘦，讓其生食苔幹，張良食後容顏煥發，氣色紅潤，成為一位白面書生。張良為西漢軍師後，仍不忘苔幹之美味，因此命地方官將邳州特產苔幹進貢漢高祖劉邦品嘗，劉邦食後甚是喜歡，賜名為“貢菜”。

另一說則是清乾隆年間苔菜被當貢品進了宮，因此被稱為“貢菜”。而且乾隆皇帝六下江南時，都會要品嘗用貢菜做的菜餚。

苔菜的栽培史見於秦，迄今兩千二百多年，在製作上利用其莖去皮晾曬而成，色澤鮮綠、質地爽口、味若海蜇，食用價值極高，具有清香嫩脆的特點，故又有植物海蜇之稱。苔菜含有多種氨基酸以及維生素、胡蘿蔔素、鐵、鈣、磷、甲膠、蛋白質與果膠等，具有通經脈、壯筋骨、清熱解酒、開胸利氣、潔牙明目之功效，食療價值較高。《本草綱目》記載，苔幹具有健胃、利水、清熱解毒、抑制減肥、降壓、軟化血管等功能。常食，則延年益壽。

在烹飪上，貢菜(苔菜)可做涼拌的佐菜，亦可與豆乾並搭配其他蔬菜，例如：銀芽等一起熱炒，成為一道可口的菜餚。〈取材自：www.vegtomato.org〉

