



太谷素食譜

筍絲百頁毛豆

材 料： 沙拉筍〈綠竹筍〉 百頁 毛豆 香菇〈少許〉
 薑末 鹽 昆布粉〈香菇精〉 油
 水 鹼粉 香油

做 法： 1. 綠竹筍、香菇切絲。百頁剪小塊，熱水加鹼粉，稍作攪拌〈手有滑滑的感覺，鹼粉才是適量〉，放進百頁，浸泡至百頁變淡白色。加少許鹽，然後冷水浸泡、清洗，備用。
 2. 鍋裡放油，爆香薑末、香菇絲，放進筍絲，加少許水，調味。放進毛豆、百頁，稍煮；太白粉勾芡，滴些香油裝盤即可。

備 註： 水加少許鹽，鹽有收縮作用，可免百頁過爛。



太谷素食譜

腰果素肉丁

材 料： 西芹 洋菇 麵腸 素肉丁
 紅椒 腰果 薑片 番茄醬
 素蠔油 糖 烏醋 昆布粉〈香菇精〉
 鹽 油

做 法： 1. 麵腸切丁，汆燙、過油備用。素肉切丁，過油備用。
 2. 洋菇、西芹、紅椒切丁，汆燙，備用。
 3. 鍋裏放油，爆香薑片，加番茄醬、少許素蠔油、糖、烏醋、昆布粉〈香菇精〉、鹽調味。先放麵腸，煮入味。
 4. 再加作法〈2〉的洋菇丁、芹菜丁、紅椒丁，及作法〈1〉的素肉丁，稍煮。最後勾芡，滴些香油，裝盤即可。放些腰果在最上層。

備 註： 材料份量較少時，做法〈1〉〈2〉可以用炒香的方式。



太谷素食譜

蠔油芥藍

材 料：芥藍 蠔油 油 水
糖 香油

做 法： 1. 芥藍汆燙〈水裏滴少許油〉，撈起排盤。
2. 蠔油加糖、少許香油，煮開，淋在芥藍上即可。



太谷素食譜

五味茄子

材 料：茄子 唐芹 紅辣椒 番茄醬
生抽 素蠔油 烏醋 糖
鹽 水 香油

做 法： 1. 茄子洗淨，切長條，泡鹽水，蒸熟或油炸備用。唐芹切末狀，備用。
2. 醬料：芹菜末、紅辣椒、番茄醬、生抽、素蠔油、烏醋、糖和香油。
3. 將醬料淋在茄子上。

備 註：茄子油炸或蒸皆適宜。油炸：中大火，油要夠熱，茄子下鍋時，火稍關小，等茄子下鍋後，再開中大火。要不停地攪動茄子，以免顏色不均勻。



太谷素食譜

香烤杏鮑菇

材 料：杏鮑菇〈King oyster〉 小黃瓜 紅蘿蔔 生抽
素蠔油 糖 辣油

做 法： 1. 生抽、素蠔油、糖、辣油，攪拌均勻。杏鮑菇洗淨，放入醬汁裡。
2. 烤箱預熱華氏 350 度，杏鮑菇烤約 1 小時〈中間要翻面〉，關火；再燜約半小時。
3. 小黃瓜切絲，加少許鹽，出水，倒掉水。紅蘿蔔切絲，汆燙備用。
4. 把小黃瓜絲和紅蘿蔔絲拌勻，放在盤底。做法〈2〉杏鮑菇切斜方片，擺在上面即可。

5. 另一做法：小黃瓜切圓片，加少許鹽，出水，倒掉水。以糖、醋調味，放在盤底。
做法〈2〉杏鮑菇切斜方片，擺在上面。上淋芝麻醬〈芝麻醬、糖、醋、醬油、香油、松子〉即可。

備註：杏鮑菇屬蠔菇〈鮑魚菇〉家族的一員，別名鳳尾菇，是所有鮑魚菇屬中風味最佳的菇品。其菇柄粗大，色澤乳白，肉質肥厚，質地細膩脆嫩，口感似鮑魚，並有特殊的杏仁味，因此而得名。富含多種蛋白質、氨基酸、礦物質維生素，營養價值高，尤其含有多量的穀胺酸和寡糖。加上低脂肪、低膽固醇與低熱量，吃多也不怕發胖，營養又健康。杏鮑菇的作法非常多，主菜、副菜皆宜，不管煎、煮、炒、炸、紅燒、燉湯，都是非常好的材料，是近年來極力推廣的食材。



太谷素食譜

三鮮黃茸湯

材 料： 新鮮香菇 洋菇 草菇〈罐頭〉 筍片
 薑片 黃茸 鹽 胡椒粉
 昆布粉〈香菇精〉

做 法： 1. 草菇過水。新鮮香菇、洋菇，洗淨，備用。
 2. 水開，放薑片、香菇、洋菇、草菇和筍片。
 3. 起鍋前十分鐘，加黃茸，以鹽、昆布粉〈香菇精〉、胡椒粉調味即可。

沙彌作直日有五事。一者當惜眾僧物。二者不得當道作事。三者事未竟已不得中起舍去。四者若和上阿闍梨喚。不得便往。應當報摩摩諦。五者當隨摩摩諦教令。不得違戾。是為作直日法。擇菜有五事。一者當卻根。二者當齊頭。三者不得使有青黃合。四者洗菜當三易水令淨已。當三振去水。五者作事畢竟。當還掃除使淨。 〈沙彌威儀 宋罽賓三藏求那跋摩譯〉

凡洗菜，當三易水。易者，換也。《本律》：三易水者，謂初次，但去麤垢；二次，細垢未盡；三次，乃得清淨。

洗菜次第：1 諦視有蟲無蟲、2 揀除不能食用的部份、3 方三易水（一去粗垢、二去細垢，三洗才清淨）