



榨菜豆干絲

材 料：豆干 火腿 小紅辣椒 榨菜
 薑末 豆豉醬 醬油 昆布粉〈香菇精〉
 素蠔油 香油 油

做 法：1. 豆干、榨菜、火腿、小紅辣椒切絲。豆干絲、火腿絲過油，備用。
 2. 薑末爆香，加豆干絲，以醬油入味，加調味料、火腿絲、小紅辣椒絲、豆豉醬、素蠔油稍炒，滴些香油，起鍋裝盤。

備 註：1. 材料份量少時，豆干絲、火腿絲可以直接炒香，不需要過油。
 2. 榨菜太鹹時，需先泡水。





山藥枸杞子

材 料：山藥 青椒 白果 薑片
枸杞子 糖少許 昆布粉〈香菇精〉 鹽
油 水

做 法：1. 山藥、青椒切寬條。白果過油。薑切片。枸杞子泡水。
2. 鍋裏放油，爆香薑片，加少許水，水開，放進山藥，稍煮，以昆布粉〈香菇精〉、鹽、少許糖調味。把青辣、白果、枸杞子放入，略炒，勾芡，滴些香油，起鍋裝盤即可。





魚香茄子

材 料：茄子 芹菜 素肉絲 紅椒
薑末 豆瓣醬 糖 醋
酒釀 油 水

- 做 法：1. 茄子去皮切長條形，浸鹽水片刻，撈起、瀝乾、過油，備用。
2. 素肉絲浸水，洗淨，先調入味〈少許醬油、沙茶醬、玉米粉、香油〉。
3. 芹菜、紅椒，洗淨切絲。
4. 鍋裏放油，爆香薑末，放素肉絲、豆瓣醬、酒釀，稍炒。調味，加少許水。再放入茄子、芹菜絲、紅椒絲，快炒，勾薄芡，起鍋裝盤。





牛蒡藥膳湯

材	料：牛蒡	腰果	素肉	素火腿
	素羊肉	黃耆	參鬚	紅棗
	昆布粉〈香菇精〉	鹽	糖少許	水

- 做 法：1. 素羊肉、素火腿切丁，過油。黃耆、參鬚包成小包。牛蒡切小滾刀狀。紅棗洗淨。
2. 水開，放進紅棗、黃耆參鬚包、牛蒡、腰果，熬約 1 小時。
3. 再加入火腿丁、素羊肉丁、少許糖，調味，水開煮熟即可。

備 註：沒有黃耆時，可以北祇來代替黃耆。

牛蒡”學名 *Arctum lappa L*，台語諧音俗稱“吳母”，是一種以肥大肉質根供食用的蔬菜，葉柄和嫩葉也可食用。除可供油炸、醃漬及炒煮食用外，尚可做為藥膳等諸多功用。尤其食用根富含高單位的鈣、磷、鐵、維他命 B、維他命 C 等營養成份及高量的纖維質和菊糖〈Inulin〉，為一含有特殊成份的天然食物。牛蒡的纖維可以促進大腸蠕動，幫助排便，降低體內膽固醇，減少毒素、廢物在體內積存，達到預防中風和防治胃癌、子宮癌的功效。西醫認為它除了具有利尿、消積、祛痰、止泄等藥理作用外，還用於便秘、高血壓、高膽固醇症的食療。中醫認為有疏風散熱、宣肺透疹、解毒利咽等功效。可用於風熱感冒、咳嗽痰多、麻疹風疹、咽喉腫痛。



山藥是一種很好的蔬菜、食療聖品，盛產於冬季，具有健脾胃、益腎氣、潤皮毛、養顏美容的功效，更能增加免疫功能，預防糖尿病、高血壓等疾病，所以很受大眾的歡迎。

- (一) 白山藥削皮後，再氽燙，就可以沾芥醬、醬油來吃。
- (二) 紫山藥削皮後，洗淨放置電鍋中蒸煮，加一點點糖，和乾果：南瓜子、杏仁果、白葡萄乾、腰果等，可熟食，也可涼食，是補充「鈣質」的聖品。
- (三) 山藥去皮後，放入電鍋中蒸煮，再把龍眼乾用開燙開後，拌著煮好的山藥一起吃，此項食品適合體質虛冷的人食用。

