



香菇素燥

- 材 料：**
- | | | | |
|------|----|-----|----|
| 素末 | 香菇 | 素火腿 | 豆干 |
| 素沙茶醬 | 紅糖 | 醬油 | 薑末 |
| 八角 | 甘草 | 肉桂粉 | 油 |
- 準 備：**
1. 香菇、素火腿切小丁，過油，備用。素末、豆干切小丁，分別炒好，調味〈沙茶醬、紅糖、醬油〉備用。
 2. 甘草先略微泡煮。
- 做 法：**
1. 爆香薑末、八角，倒入準備〈1〉、〈2〉、肉桂粉，適量水〈蓋過材料〉，小火慢煮，至收汁入味即可。





酸菜麵腸

材 料：麵腸 酸菜 金針菇 筍絲
紅蘿蔔 小紅辣椒 黑醋 紅糖
鹽〈少許〉 醬油 麻油 薑絲

做 備：1. 酸菜洗淨，切絲。
2. 麵腸燙過〈水開再放麵腸〉，切半，再斜切成條狀，過油。
3. 紅椒、筍、紅蘿蔔分別切絲備用。
4. 金針菇去頭，撥開，洗清備用。

做 法：1. 鍋裏放油，爆香薑絲，放麵腸，炒入味〈少許醬油、紅糖、黑醋〉。
2. 另起鍋，炒香酸菜絲，倒入準備〈3〉〈4〉加少許水。
3. 將做法〈1〉麵腸倒入做法〈2〉裏，中火快炒，起鍋前加少許麻油，灑些微的薄芡即可。

備 註：比較喜歡吃酸的人，炒酸菜時可以加白醋。新鮮麵腸不需燙水。





三絲白菜捲

材 料：白菜 髮菜 紅蘿蔔 辣椒
筍 薑 冰糖 胡椒
醬油 麻油 鹽

準 備：1. 白菜撥開成一片片，水開加少許鹽，汆燙白菜。
2. 髮菜泡水，紅蘿蔔、紅辣椒、筍、薑分別切絲備用。

做 法：1. 白菜梗外側用刀左右斜切成腰花狀，翻過內側，白菜從尾端往內捲起，以牙籤固定，水滾入鍋蒸約 10 分鐘，裝盤備用。
2. 薑絲爆香，放髮菜、紅蘿蔔、紅辣椒、筍絲，加水，調味〈冰糖、胡椒、醬油〉略煮加麻油，起鍋，淋在蒸好的白菜捲上。



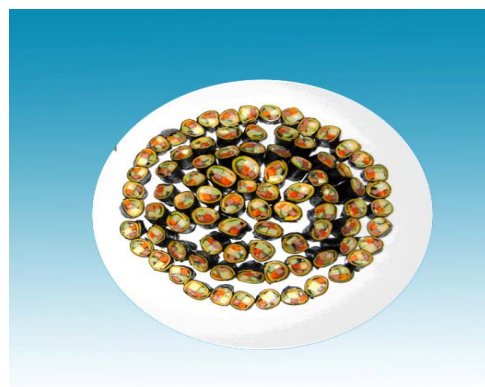


太谷素食譜

海苔捲

材 料：素火腿 蘋果 小黃瓜 紅蘿蔔
乾海苔 Cheese 片 沙拉醬

做 法：1. 素火腿、蘋果、小黃瓜、紅蘿蔔分別切條狀，與 cheese 同長。
2. 素火腿先過油，紅蘿蔔汆燙，蘋果浸泡鹽水。
3. 海苔片一剪為二長條，先放 cheese，再放火腿、蘋果、小黃瓜、紅蘿蔔在 cheese 上，加沙拉醬，捲起〈要捲緊〉用沙拉醬封口。 對半或斜切，裝盤即可。



太谷素食譜

四寶湯

材 料：香菇 紅、白蘿蔔 白果 素鮑魚
昆布粉〈香菇精〉 鹽 油 水

做 法：1. 素鮑魚、香菇切薄片，紅、白蘿蔔切寬條，白果過油，香菇先炒過。
2. 水開，放進白果、素鮑魚、香菇、紅蘿蔔、白蘿蔔。小火煮熟，調味，即可。

備 註：在家可用「燉」的方式來取代「小火煮熟」，比較清爽。