



干燒素魚

材	料：素魚	香菇	素火腿	紅蘿蔔
	筍	芹菜	薑末	烏醋
	糖	鹽	麻油	油
	地瓜粉	太白粉	水	

準 備：1. 香菇、素火腿、紅蘿蔔、筍切小丁，備用。芹菜切末。素魚切片，備用。

做 法：1. 素魚沾地瓜粉〈乾，不加水〉，油炸後，切斜片，排入盤底。
2. 薑末爆香，放入香菇丁、火腿丁爆香；再放進筍丁、紅蘿蔔丁、水，調味，芶芡，並加入烏醋。最後放芹菜末及麻油，淋在素魚片上，即可。





涼拌素絲

材 料：杏鮑菇 洋菜 芹菜 紅蘿蔔
 小紅辣椒 杏仁片 黑醋 昆布粉〈香菇精〉
 鹽 辣油

準 備： 1. 烤好的杏鮑菇〈請參考 7-29 香烤杏鮑菇〉切小段，剝成條狀，備用。
 2. 洋菜切條，浸泡溫水，備用。
 3. 芹菜、紅蘿蔔、小紅辣椒切絲，燙水，備用。
 4. 杏仁片烤過備用。

做 法： 1. 將準備〈2〉、〈3〉拌勻，調味，加烏醋。再加入準備〈1〉及辣油，拌勻，上灑杏仁片即可。





沙茶蒟蒻

材	料：蒟蒻	薑片	辣椒片	九層塔
	蠔油	醬油	沙茶醬	紅椒
	麻油	水	太白粉	

做 法：1. 薑片爆香，加蠔油、醬油、沙茶醬、九層塔、紅椒、水及蒟蒻，調味，勾芡，滴些麻油，起鍋即可。

備 註：蒟蒻作法附於後





夾心茄子

材 料：茄子 素火腿 Cheese 片 Tempura 粉
水 油

- 做 法：
1. 茄子切斜片，中間一刀不斷〈尾端需連接勿切斷〉。
 2. 將素火腿片、Cheese 片夾入茄片中，用牙籤固定。
 3. Tempura 粉加水調勻，熱油，取一點油加入 Tempura 糊裏。將做法〈2〉的茄子夾沾 Tempura 糊，入鍋炸至稍微金黃色，即可起鍋。





太谷素食譜

竹筴黃茸湯

材 料：洋菇 筍 草菇〈罐頭〉 腰果
竹筴 黃茸 昆布粉〈香菇精〉 鹽
胡椒粉

準 備：1. 洋菇、筍切片。腰果洗淨。
2. 竹筴洗淨，切段，浸泡水，再用開水燙過，備用。
3. 黃茸泡開，洗淨，備用。

做 法：1. 洋菇、草菇先過水〈洋菇去黑水，草菇去味〉。
2. 水開，依序放腰果、放筍片、竹筴、洋菇、及草菇。起鍋前 10 分鐘，加黃茸，調味，加胡椒粉，即可。



太谷素食譜

蒟蒻的製作

材 料：100 克蒟蒻粉
2 茶匙鹼粉
10 碗水〈2500c.c.〉-可用蔬菜汁〈菠菜、清江菜〉或紅蘿蔔汁，作色用。
1 茶匙太白粉〈可用或可不用〉

做 法：1. 把所有材料輕輕攪勻〈不可以起泡〉，一直攪拌至稠狀，倒入鐵盤，輕敲盤底，使泡泡減至最少。大鍋水開，將鐵盤的蒟蒻，整個放進鍋裏，蓋鍋蓋，以小火煮 30-40 分鐘。
2. 蒟蒻切正方形薄片，做腰花，以牙籤固定形狀。水開，放白醋，腰花燙水，撈起，放進冷水，浸泡 1 天〈去鹼味和腥味〉，備用。

