



## 紅燒猴菇

材 料：白頁豆腐 猴頭菇 紅蘿蔔 芹菜  
紅椒 薑片

調 味 料：醬油 素沙茶醬 素蠔油

- 準 備：
1. 紅蘿蔔以花刀切滾刀狀，再切片。
  2. 猴頭菇咖哩粉拌勻，備用。
  3. 百頁豆腐切成 2 吋長條狀(一開十二)，備用。
  4. 紅椒切斜塊，中國芹菜去頭洗淨，切末備用。

- 做 法：
1. 油熱，猴頭菇以太白粉裹均勻，過油、快起。百頁豆腐過油，至金黃色，撈起。紅蘿蔔以滾水燙熟，撈起。
  2. 油熱，爆香薑片，加水，調味(素沙茶醬、醬油)；再入百頁豆腐、猴頭菇、紅蘿蔔，炒入味。再加紅椒、芹末，稍微拌炒(若味道不夠時，可再加素蠔油調味)，盛盤即可。



## 猴頭菇

(Monkey Head Mushroom)

是我國八大山珍之一，為“山珍”之上品。國人常說的“山珍海味”即是山珍猴頭，海味燕窩。同時與燕窩、熊掌、魚翅(海參)並稱為中國四大名菜美譽。有助治療胃脾虛弱、胃炎、胃潰瘍等疾病，降膽固醇，提高免疫能力，有保護肝臟功效。





## 雙冬烤麩

材 料：烤麩 青豆仁 沙拉筍 冬菇(泡好)

調 味 料：薑片 醬油 八角 香菇精  
鹽 糖水 素蠔油 太白粉

準 備：1. 烤麩，沙拉筍切滾刀狀。香菇去蒂切片，備用。

做 法：1. 烤麩,沙拉筍,香菇過油，至金黃色，撈起。  
2. 油熱，爆香薑末。加醬油、水、八角、調味料(香菇精、少許鹽、和糖)，放進烤麩、香菇，再加沙拉筍、素蠔油，繼續煮入味。續放入青豆仁，以太白粉勾薄芡(玻璃芡，保持菜色的油亮)，滴些香油，即可起鍋裝盤。

備 註：糖水製作：冰糖塊加適量水，以小火煮至融化。





## 京都麵腸

材 料：麵腸

熟芝麻

調 味 料：京都醬

- 準 備：
1. 京都醬製作：油熱，放進素番茄醬，加糖、少許鹽、白醋（京都醬不需太多的白醋），以小火煮香。
  2. 麵腸切成一公分寬的圓段，以少許鹽醃一下。

- 做 法：
1. 麵腸沾片粟粉(potato starch)，過油，至金黃色，撈起。
  2. 鍋裡放京都醬，倒入麵腸，拌勻，上灑熟芝麻，裝盤即可。





## 彩椒四季豆

材 料：四季豆

彩椒(青、黃、紅椒)

調 味 料：素魚露  
麻油

糖水

香菇精

鹽

準 備：1. 四季豆去頭尾洗淨，剝成適當長度(約 2 寸長)，瀝乾過油。  
2. 彩椒切成與四季豆同長的長條。

做 法：1. 油熱，四季豆過油約 1 分鐘，放進冷水裏(才會保持清脆)。  
2. 水開，汆燙彩椒，撈起，待涼。  
3. 鹽、香菇精加熱水調勻。  
4. 把四季豆、彩椒放進大碗裏；加糖、素魚露、和作法(3)、及少許麻油，拌勻，裝盤即可。





太谷素食譜

## 青江菜

材 料：青江菜

調 味 料：香菇精 鹽 糖水 太白粉

準 備：青江菜洗淨，切成長條狀。

做 法：水開，倒入少許油，加青江菜快炒，以香菇精、鹽調味。加少許糖水提味，勾薄芡，起鍋裝盤。

備 註：青江菜、芥菜、菠菜、莧菜比較澀，可以勾玻璃芡，吃時比較潤滑好吃。



太谷素食譜

## 牛蒡山藥湯

材 料：牛蒡 山藥 腰果 花菇  
紅蘿蔔 丸子 昆布粉〈香菇精〉 鹽

調 味 料：香菇精 鹽(或素高湯)

準 備：1. 牛蒡削皮，以花刀切斜片，泡水(以免變色)。  
2. 紅蘿蔔削皮，以花刀切成2吋長條狀。  
3. 山藥削皮，切法如紅蘿蔔，切成同長寬的長條。  
4. 香菇洗淨，去蒂，斜切成4片；  
丸子洗淨切半。腰果洗淨。做 法：1. 鍋裡放水煮開，放進腰果，牛蒡滾開轉至小火。  
2. 香菇爆香，放進湯裡，繼續煮20分鐘。  
3. 再加紅蘿蔔、丸子，最後加山藥，調味。備 註：1. 煮湯不要加蓋，以免湯混濁。  
2. 起鍋前再加山藥，以免山藥糊掉。  
3. 若用素高湯則不需加鹽。

## 大寮戒律

在大寮發心是最易修福報，卻也最易損福報的，差別只是剎那之間。下面是幾點戒律要大家遵守：

- ◆ 倒掉爐灶上的熱水時，要以冷水綜合，以免水溝裡的眾生被燙死。
- ◆ 煮菜供眾只能試吃三次，而且要以隨身湯匙試吃。
- ◆ 取用大寮物品，要先請示執事法師，一來培養自己的清淨心，也方便法師知道物料的情況。
- ◆ 要供養常住物料時，最好先知會法師。執事法師知道物料的情形，會告知適時需要的東西。
- ◆ 大寮做菜，遇有易損壞的食物或罐頭，要先做處理，以免損壞常住物。
- ◆ 衛生與安全問題。隨手邊做、邊收、邊洗，沒有油的用具要順手洗收好。做完菜之後，廚房的檯面也要淨空。口罩、圍巾要配戴好。瓦斯、刀子要小心：瓦斯用完即關；刀子用完、洗好、擦乾、即收。地板保持清潔乾燥，以免滑倒。

