



# 純素食譜 Vegan Recipes

—— 第1集 ——



寂光寺  
ji guang temple



## 美味素燥

---

### 【材料】

1. 素末 1杯



2. 醬瓜 2-3兩



3. 香菇(乾) 約8朵



4. 香椿醬 1-2湯匙



5. 醬油 1/3杯

6. 蓮藕粉或蕃薯粉 少許

## 【前處理】

1. 素末泡熱水，泡開後清洗擠乾水份

2. 香菇泡軟切小丁



3. 醬瓜洗淨切小丁後沖洗多次降低鹹度

(不失味不死鹹)

4. 蓮藕粉調水



## 【作法】

熱鍋，油倒入後，中火先將素末炒至金黃色（稍微酥酥的），再倒入香菇與素末繼續炒香，起鍋放進不銹鋼滷鍋內，加入香椿醬、醬油、水、醬瓜(水份及醬油蓋滿食材)，中火煮開，轉小火再煮10分鐘，勾芡即可。

## 【建議】

1. 炒素末時，使用不沾鍋以防止粘鍋

2. 量杯以煮飯用之米杯



你也可以作出美味可口的素菜

## 加味四物湯

### 【材料】

老薑、苦茶油、蘑菇、

杏鮑菇、黑棗、豆包、

猴頭菇（已調理）、

百頁豆腐（半條切塊）、鹽少許

加味四物藥包（十人份） ※可依個人喜好增減材料。



### 【作法】

1. 準備十人份的水量（可用電鍋十人份內鍋作參考），放入四物藥包（先不放黑棗），大火煮沸後轉為小火慢熬，時間約1小時30分至2小時，熬到約七至八分的水量，然後把藥渣濾掉。
2. 老薑用苦茶油爆香後放入蘑菇、杏鮑菇炒至水乾，起鍋備用。殘留的油留下煎豆包用。
3. 爆香過的苦茶油放入平底不沾鍋，將豆包煎至金黃色後切半。
4. 把藥湯及所有準備好的材料跟黑棗一起放入悶燒內鍋，煮開關火，放入外鍋蓋好鍋蓋，燜約半天即可。

# 番茄燴嫩豆包



## 【材料】

番茄3-4顆、嫩豆包2-3個、磨菇3粒、  
油1湯匙、鹽少許、水1杯、  
冰糖2茶匙、蓮藕粉或番薯粉少許



## 【作法】

1. 番茄切塊、豆包切丁（約2公分）、磨菇切丁、蓮藕粉調水。
2. 不沾鍋熱鍋，倒入油以中火炒豆包，炒香後起鍋。
3. 倒入磨菇、番茄，炒幾下放入水、鹽、冰糖，小火燜煮約5分鐘再倒入已炒好的豆包翻拌幾下，用蓮藕粉調水勾芡。





你也可以作出美味可口的素菜

## 炒牛蒡絲

【材料】 牛蒡 1 條（約 12 兩）、嫩薑絲 1 湯匙、醬油少許、白芝麻 1 湯匙、冰糖 1 小匙、塩少許

- 【作法】
1. 牛蒡削皮、切絲（邊切邊泡水以防氧化變色）全部切好仍泡水裡備用，要炒之前才瀝掉水。
  2. 炒鍋熱鍋，倒入油、嫩薑絲，爆香後放入牛蒡絲炒幾下，再放入所有調味料及少許水炒至入味，最後撒上白芝麻拌炒幾下即成。



## 菜脯旦

【材料】菜脯（蘿蔔乾）丁 1 杯、鮮嫩豆包（新鮮未經冷凍過較佳）或豆包漿 500 克、醬油少許、香椿醬 1 湯匙

- 【作法】
1. 菜脯丁洗淨，瀝乾水份以少許油炒香，放涼備用。
  2. 鮮嫩豆包切丁。
  3. 將所有材料放入調理容器，翻扮成泥，分成 3~4 等份，以備分 3~4 次煎。
  4. 平底不沾鍋熱鍋，倒入油、豆包泥 1 份，以中火煎至兩面都成金黃色即可。

# 豆豉鮮菇

【材料】草菇 8~10 兩、豆豉 3/4 湯匙、薑絲 1~2 湯匙、九層塔 1 撮

- 【作法】
1. 草菇洗淨（以沖洗方式或可汆燙過）瀝乾水份、九層塔洗淨備用。
  2. 炒鍋熱鍋，倒入油，薑絲炒幾下再與豆豉炒香後倒入草菇以中火炒熟，最後放入九層塔翻炒幾下，九層塔熟了即可。

ps. 草菇品質要新鮮，當天買回當天使用味道鮮美，以豆豉提味，不需再另添加任何調味料。







你也可以作出美味可口的素菜

## 南瓜濃湯

【材料】南瓜 1 個（中）、磨菇 100 公克

【調味料】 鹽 1 茶匙、豆漿 1 杯

【作法】

- ① 南瓜去皮、籽，洗淨切塊，置入湯鍋中，加水淹蓋食材，煮軟後放涼，以果汁機絞成漿。
- ② 磨菇洗淨，切丁。
- ③ 將南瓜漿煮開（須不時攪拌），放入磨菇丁、鹽，煮 5 分鐘，最後放豆漿煮開即可。

P.S. 食用時，隨個人喜好，灑些胡椒粉增加風味

更多食譜請上寂光寺網站



## 炒米粉

(8 人份)

【材料】 米粉 500 公克、紅蘿蔔絲、素肉絲少許、  
香菇 5 朵、高麗菜半棵、芹菜 2 支

【調味料】 (1) 醬油少許 (2) 鹽少許、糖 2 茶匙、醋 2  
湯匙 (3) 香油、胡椒粉少許

### 【作法】

① 前處理：米粉洗淨（不要泡水），香菇泡軟、切絲，  
素肉絲泡軟、洗淨、擠乾水份，高麗菜洗淨、切絲，  
芹菜洗淨、切段

② 備料：炒鍋倒入油 2 湯匙，以中火爆炒素肉絲，  
再放香菇絲一起炒香後加入醬油拌勻，起鍋備用

③ 熱油鍋，倒入紅蘿蔔絲炒幾下，再放入高麗菜一  
起炒，加熱水 1000cc、調味料(2)，大火煮開後放入  
米粉，拌炒 5 分鐘，轉中火，放入備料、芹菜繼續拌  
炒 2 分鐘，最後放入調味料(3)，拌勻即可

P.S. 米粉不泡水，才能充分吸收菜汁的甜味



你也可以作出美味可口的素菜



## 咖哩米粉 (五至六人份)

本刊

### 【材料】

米粉兩束、高麗菜、胡蘿蔔、筊白筍、毛豆、香菇、杏鮑菇、木耳

### 【調味料】

咖哩粉兩大匙、純素咖哩塊約半盒（可略）、醬油適量、橄欖油適量、水

### 【作法】

1. 除米粉及毛豆外均切絲，毛豆先燙熟。米粉洗淨後浸泡五至十分鐘。咖哩塊切片備用。
2. 香菇爆香後加入醬油炒香，放入胡蘿蔔絲、筍白筍絲、杏鮑菇絲、木耳絲、毛豆一起拌炒至半熟，盛起備用。
3. 放入少許橄欖油，以鍋內餘溫炒香咖哩粉。再放入高麗菜絲，以中火炒到有湯汁，再將作法 2. 的食材放入一起拌炒。
4. 加入約水 3.5 公升至 4 公升，煮沸後再放入泡軟的米粉，最後放入切片的咖哩塊，煮熟後即可。

### 【提示】

口味濃淡可視個人喜好調整，不放純素咖哩塊亦可；材料可採當令鮮蔬、菇類等，隨意變化。



## 自製咖哩粉—美味又健康！

閔傑輝

坊間對於「咖哩」有許多誤解，關於「咖哩」二字的來源也是眾說紛紜。有一說是源自印度泰米爾語中的 **Kari**，意思為醬汁；有些人誤以為咖哩是某種特定香辛料的名稱。事實上，沒有單一香辛料稱做咖哩。咖哩到底是甚麼呢？實際上，咖哩是一種使用數種香料組合並用於不同食材的烹調手法。

研究發現，咖哩所使用的多種香辛料有抗癌的功效。而且，數種咖哩所使用的香辛料有暖和並改善身

體的功能，適合幫助消化及淨化血液。咖哩獨特的黃色來自一種叫做「薑黃」的香辛料，研究發現薑黃可以消滅癌細胞。

咖哩（用咖哩粉烹煮的菜餚）有三種作法，即是：使用現成的咖哩粉、咖哩醬、或是自己配香料研磨。雖然自己在家裡用現磨的咖哩粉雖然比較花時間，但是是比較安全的，而且比較好控制咖哩裡面放什麼東西。

咖哩粉成分的三個要角是薑黃、孜然和芫荽子。以下是咖哩粉的基本配方：**2小匙薑黃粉 + 2大匙孜然粉 + 2大匙芫荽粉 + 半小匙芥末籽 + 半小匙純薑粉**如果你喜歡有點辣度，只需添加少許乾辣椒碎。將以上所有食材放入咖啡研磨機研磨成細粉。放在密封罐裡保存。佐以香辛料烹調的食物（可搭配）是既美味又健康的。以上所介紹的是最基本、容易調配的咖哩配方。





你也可以作出美味可口的素菜



## 香筍春捲

/ 林姿佑

### 【材料】

1. 春筍（3、4月的孟宗筍）、大頭菜、紅蘿蔔、豆芽菜、芹菜、小黃瓜、高麗菜、紅色彩椒、香菇
2. 豆包、豆干
3. 海苔粉、糖粉、花生粉
4. 春捲皮

## 【作法】

1. 香菇泡軟切絲，春筍切絲。香菇先爆香，再放春筍一起炒香，加熱水燜熟放少許鹽炒至水分乾。
2. 大頭菜刨絲，以少許油炒熟，放少許鹽調味。
3. 紅蘿蔔刨絲，以少許油炒熟，放少許鹽調味。
4. 將芹菜先炒香，再倒入豆芽菜一起炒，放少許鹽調味。
5. 小黃瓜刨絲，放少許鹽涼拌，水分瀝乾後再加入少許糖拌勻。
6. 高麗菜切絲，以少許油及鹽快炒，軟了即可，不要炒太久以免水分過多。
7. 紅色彩椒切絲。
8. 豆包煎好，放少許香椿及醬油膏調味均勻，剪成條狀。
9. 豆干切條狀，以少許油炒香，放少許醬油調味。





### 【春捲包法】

先放材料 3 於春捲皮上，均勻鋪滿約三分之一再放入所有食材，後再撒上材料 3（保留三分之二的空間）捲好。

### 【小叮嚀】

1. 食材盡量乾爽，不要有水分，春捲皮才不易破。
2. 可隨喜添加香菜，風味更佳。
3. 春捲皮不要摺，避免由摺痕處破損。
4. 沒吃完春捲皮，以塑膠袋放平包好放至冷藏，三天內用完，再度使用時單張以蒸氣蒸軟（正反面快速翻轉）。





你也可以作出美味可口的素菜



## 板條生菜捲 / 葉素香

### 【材料】

粿仔條、苜蓿芽、小黃瓜、紅蘿蔔、甜菜根、素酥、芝麻沙拉、海苔

### 【作法】

1. 小黃瓜、紅蘿蔔、甜菜根切絲。
2. 攤開板條舖上所有材料，淋少許芝麻沙拉、素酥後捲起來，外層再以海苔包起定型即可。

# 翡翠丸子

/ 洪素珍

## 【材料】

馬鈴薯、過貓

（或稱過溝菜、水蕨）、

白芝麻

## 【作法】

1. 過貓洗淨、汆燙、放涼後，切細末。

2. 將馬鈴薯蒸熟搗成泥，捏成丸子狀後，再放入過貓的細末中滾動，讓整個丸子均勻沾滿過貓細末，以白芝麻點綴其上即可。



# 山藥捲

/ 葉素香

【材料】 日本山藥、彩椒、小黃瓜

【作法】 將材料切適當長度之條狀，以海苔捲起即可。



# 醋溜小黃瓜

/ 梁瓊之



【材料】小黃瓜數條、嫩薑絲、辣椒、話梅 2 個、水果醋、香油少許

- 【作法】
1. 小黃瓜洗淨後拍碎，用鹽略為醃一下，再用開水沖掉鹽巴。
  2. 放入嫩薑絲、辣椒、話梅 2 個、水果醋適量、香油少許，放入容器內拌勻即可。

# 彩蝶杏鮑

/ 梁瓊之

## 【材料】

杏鮑菇、番茄醬適量、九層塔末、少許胡椒鹽

## 【作法】

1. 杏鮑菇切片從中間劃一刀，汆燙後從劃刀處反折拉出，就像蝴蝶結。
2. 鍋內炒香番茄醬，加入少許水、九層塔末、少許胡椒鹽，再將杏鮑菇倒入拌炒即完成。



# 涼拌豆包 / 梁瓊之

【材料】 生豆包、紅及黃椒絲、小黃瓜絲、薑絲、香菜、胡椒粉、烏醋、香油

【作法】 豆包先塗抹少許鹽，用少許油略微煎過，待涼後切成絲狀，放入所有材料就完成。





## 涼拌蘑菇 / 葉素香

【材料】 蘑菇、小番茄、黑橄欖、九層塔、薑、鹽、胡椒粉、橄欖油、檸檬汁。

【作法】 蘑菇洗淨切片汆燙備用；將小番茄、黑橄欖切片；九層塔、薑切末；再與已汆燙好的蘑菇加鹽、胡椒粉、橄欖油、檸檬汁拌勻即可。

【備註】 黑橄欖可至烘焙材料店購買，並選購做料理用而不是包裝成蜜餞形狀的。



你也可以作出美味可口的素菜

## 蘿蔔年糕

- 【材料】 炊糯米（在來米）1斤  
冷水2000cc  
白蘿蔔至少1斤  
少許油、鹽





## 【作法】



- 1.米浸泡：  
(a)冷水浸2小時 或  
(b)熱水浸1小時



- 2.米瀝乾備用。



- 3.蘿蔔刨絲



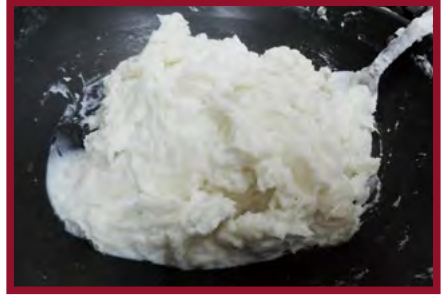
- 4.瀝乾的米放入調理杯，加冷水比米高約2.5公分，高速研磨3分鐘。



- 5.少許油炒蘿蔔絲加鹽，炒至蘿蔔絲香軟。



6. 倒入米漿和剩餘的冷水，溫火攪拌均勻。



7. 攪拌至黏稠狀。



8. 在內鍋鋪襪巾或抹油（一般植物油）後，倒入整平。

9. 外鍋加1.5杯的水蒸熟（燜15分鐘）。

10. 步驟9.重復2次。



11. 內鍋取出，冷卻後倒扣（如圖）

### 【備註】

芋頭年糕（芋仔粿）的作法步驟相同，冷水約2300cc。



你也可以作出美味可口的素菜



## 養生 燕麥糕

### 【材料】

燕麥片4杯（量米的杯子）

核桃3大匙

蓮藕粉1杯

蔓越莓乾2大匙

黑糖半杯

水3杯

## 【作法】

1. 取一個容器倒入3杯水。
2. 蓮藕粉及黑糖倒入水中攪拌混合均勻。(如圖一)
3. 再加入4杯燕麥片攪勻，靜置約2小時，待燕麥片吸收水飽和變軟，呈現粘糊狀。
4. 將核桃切小塊及蔓越莓乾倒入攪拌均勻，再倒入淺盤中。(如圖二)
5. 放入電鍋(外鍋放一杯水)蒸熟。等電鍋開關跳起後，悶20分鐘，取出放涼，切小塊即可食用。(如圖三)

圖一



圖二



圖三



## 【說明】

1. 不同廠牌之燕麥片粗細薄厚皆為不同，若是較為細薄者，水分可以略為減少。
2. 燕麥糕可不放糖，蒸好後，切塊也可和菜炒（如炒年糕之口感）。



你也可以作出美味可口的素菜

## 馬鈴薯燉菜

### 【材料】

馬鈴薯、紅蘿蔔、  
非基因改造豆腐、  
茼蒿小卷、九層塔

### 【調味料】 醬油、冰糖

### 【作法】

1. 馬鈴薯、紅蘿蔔削皮切塊，豆腐切塊。
2. 茼蒿小卷用熱水煮過約2分鐘，瀝乾備用。
3. 油少許，將馬鈴薯及紅蘿蔔炒香，再放茼蒿小卷、豆腐。
4. 加醬油、冰糖及一碗清水，中火煮沸。
5. 燉煮約15至20分鐘，煮到筷子可以輕鬆刺穿馬鈴薯，起鍋前放點九層塔添香即可。



# 鮮菇絲瓜

## 【材料】

絲瓜半條、鴻禧菇一包、鮮豆包一片、枸杞少許、茶油適量，少許調味料

## 【作法】

1. 絲瓜削皮洗淨，切成等塊狀；鴻禧菇取出後，將尾端去除，用水沖過；豆包用手撕成片狀。
2. 用茶油將絲瓜炒香，放入鴻禧菇及豆包。
3. 用鍋蓋蓋著，略為悶煮。
4. 起鍋前加入少許調味即可。



# 西谷米素圓



## 【外皮材料】

西谷米200克、地瓜粉  
70克、溫水160克

## 【內餡材料】

豆干丁、熟綠竹筍丁、芋頭丁、香菇丁、油少許

## 【作法】

1. 先將西谷米泡水3小時左右，瀝乾水分後，將西谷米揉勻，再加入地瓜粉及溫水揉成麵糰備用。
2. 炒香上述的內餡備用。
3. 將手抹上少許油，將粉團搓圓壓扁，包入餡料，再搓成圓扁形或碟子抹少油，搓好的粉團和餡放入碟子內。
4. 電鍋放入1.5杯水，蒸熟即可依個人喜好加入甜辣醬或醬油膏。

## 【補充說明】

2杯西谷米2杯水，直接泡水4小時，再揉成粉糰，就不用另外加水，加地瓜粉，只是比較不Q彈。



你也可以作出美味可口的素菜

## 茄汁義大利麵

【材料】番茄、胡蘿蔔、豌豆、杏鮑菇、美人菇、木耳、香菇、西洋芹、義大利麵。

【調味料】鹽、迷迭香、羅勒、義大利綜合香料

【作法】

1. 香菇切絲、胡蘿蔔切片、番茄切塊、杏鮑菇切片、西洋芹切片入油鍋炒，再加木耳切絲、美人菇切段，炒熟備用。(A料)
2. 另外燒水煮麵（水中加少許鹽，麵會更Q），撈出拌入A料即完成。







## 紅燒湯

### 【材料】

白蘿蔔1條、紅蘿蔔 1條  
猴頭菇（註：請勿使用泡過蛋汁的）  
鮮香菇6朵、乾香菇 中15朵 泡發  
番茄6至10顆 每顆切6瓣、木耳3朵

### 【調味料】

辣豆瓣2茶匙、醬油半碗、鹽少許  
滷包1包、薑3片、香菜適量 切末

## 【作法】

- 1.炒鍋中放適量油煸炒紅蘿蔔、白蘿蔔及已事先泡發的乾香菇，再放入中大型湯鍋備用。
- 2.炒鍋加油、番茄、薑片，炒到番茄瓣脫皮、略成糊狀，倒入湯鍋。接著炒香辣豆瓣，炒至起泡放入湯鍋裡。
- 3.湯鍋加入猴頭菇（註）、木耳、滷包、醬油、少許塩。加水，隨個人喜好，水至少要淹過所有食材。
- 4.湯沸騰後再煮10分鐘，蓋子蓋著，關火，悶著。放涼後，重覆熱開、放涼的循環至入味即成。建議晚上的時間製作，煮開蓋著放隔夜風味更加又省瓦斯。
- 5.煮好的紅燒湯可以直接吃也可做紅燒湯麵、紅燒湯餃、紅燒湯泡飯…。食用前撒上香菜末即可享用。



註：市面販售現成猴頭菇多有浸泡蛋汁，請大家小心選購，勿誤食葷食喔！

# 節瓜炒粉條（附湯）

- 【材料】
- 黃、綠節瓜 3條
  - 菇類 自定
  - 胡蘿蔔 1條
  - 乾香菇 適量
  - 番茄 4個
  - 寬粉條

【調味料】 鹽、黑胡椒、迷迭香、義大利綜合香料

- 【作法】
1. 乾香菇切絲入油鍋炒香。
  2. 黃、綠節瓜去心切薄片，胡蘿蔔、番茄同樣切薄片。（A料）
  3. 寬粉條燙熟備用。
  4. 番茄心入鍋炒成醬，加入寬粉條拌炒，加入A料炒勻，撒些黑胡椒。

【湯品作法】

綠、黃節瓜心打汁後煮沸，放入已經切丁的新鮮香菇、番茄，再放毛豆，煮熟，以藕粉勾芡，加入適量義大利綜合香料、迷迭香、黑胡椒即完成。





你也可以作出美味可口的素菜

## 方便做 不沾手的台式泡菜

### 【作法】

1. 高麗菜去掉不好的葉片，先不水洗，由中心剖成四塊，去心，把中間比較小的葉片取出，切成大小一樣的塊狀。（提示：因為新鮮的菜葉先洗容易破碎，大小不一會影響口感）

簡單的吃  
吃出健康



2. 處理乾淨的一斤菜（600公克）放入一兩的鹽，加150cc水，連菜一起放進塑膠袋中殺青，不要放太滿，袋口綁緊，偶爾翻動一下，不要用力搖以免破碎。約兩小時候完成菜胚。



3. 殺青過的菜胚洗淨，去掉鹹味瀝乾。最後一次請用冷開水或過濾水沖過濾乾。



4. 洗淨之菜胚不要緊攢，而是放入瀝水籃自然滴乾，這樣菜才不會失去養份與甜味。



5. 準備少許花椒炒香（亦可視個人喜好加辣椒），也可加紅蘿蔔絲或小黃瓜絲。以此次準備一斤菜（600公克）來說，放入125cc的糯米醋（或依個人口味斟酌），一兩白糖，與菜一起拌勻，放入冰箱兩到三小時醋淹漬入味即可。



秘訣：有些泡菜因加醋的關係吃起來像牙齒要打架的澀感，這時可以拌入一點香油或花辣油，就會清爽可口喔！

# 上海冷菜（燜燒烤麩）

寓音：「靠夫」（烤麩）是上海人平常更是年節必定上桌的吉祥菜，希望來年家中男人有成就，也是阿拉小時候老爸常做的菜。

## 【材料】

烤麩10個（撕小塊）、香菇、木耳（切塊）、竹筍一支（切薄片）、毛豆（也可用新鮮花生代替，詳見提示1）、八角一粒、薑兩片（可有可無）、金針（使用天然無加工過的金針，不加亦可）、糖2大匙、醬油適量、鹽少許（上海菜偏甜，可依個人口味調配）



## 【作法】

1. 用小火加點油把烤麩稍微煎一下備用（不要用炸的，太油）。

### 【作法】

2. 用少許油將香菇、八角、薑煸香，加醬油後放入烤麩等所有食材（提示1），加水淹過食材，小火燜煮20至30分鐘。



3. 毛豆比花生易熟，所以在起鍋前5分鐘放入毛豆即可。待烤麩收乾八至九分的湯汁收乾便完成。夏天時放入冰箱取出後可直接吃，不同的風味喔！

### 【提示】

1. 若要用新鮮花生代替毛豆，則預先用電鍋放一粒八角及水將花生煮熟，與所有食材一起放入小火燜煮20至30分鐘。



2. 不可加根莖類食材（如紅蘿蔔），容易出水，菜易壞掉。

3. 絕不可留太多的湯汁，才不會影響烤麩的口感，放冰箱3至5天不會壞。

# 不用看火的五味湯

## 【材料】

蓮子（新鮮或乾貨皆可）、當歸一小片（若不加當歸，也可以兩三片薑片取代）、玉米一條、海帶芽（結）一小撮、紅蘿蔔、香菇、香菜、酥皮適量

## 【作法】

1. 將酥皮用水燙過（藉此將不好的油炸油洗掉）泡軟切小塊，玉米、香菇、紅蘿蔔切塊狀。

2. 將所有食材放入電鍋加水七至八分滿，外鍋放1.5杯水，待電鍋跳起加入鹽稍微燜一下，食用時加入香菜，滴幾滴香油即可。



## 【提示】

海帶芽也可待電鍋跳起再放入燜，較有口感。海帶結則無此顧慮。





你也可以作出美味可口的素菜



## 蔬菜捲

**麵皮** 麵粉、水、鹽、青蔬的葉子。四種拌勻有點黏稠狀放置一旁。

**材料** 高麗菜、紅蘿蔔、杏鮑菇、黑木耳、海苔、豆包、地瓜、素鬆少許

**調味料** 油、鹽、水



### 【作法】

- 1.高麗菜、紅蘿蔔、杏鮑菇、黑木耳切條狀炒熟先放一旁。
- 2.平底鍋倒點油，再將麵糊倒在鍋內攤平煎。底部焦黃時翻面煎至另一面焦黃（火不要太大！不然煎焦黃了，麵皮還沒熟）
- 3.在壽司捲簾上放上麵皮，放上半張海苔，再放煎過的豆包、炒熟的高麗菜，舖上素鬆，再放蒸熟的地瓜。
- 4.捲起來就完成了！





你也可以作出美味可口的素菜



## 酸辣湯

林姿佑

**材料** 筍、木耳、番茄、榨菜、胡蘿蔔、金珍菇、嫩豆腐、猴頭菇、草菇、香菜

**調味料** 烏醋、胡椒粉、藕粉、冰糖





## 【作法】

1. 筍去殼後切細絲，黑木耳洗淨切細絲，番茄洗淨切薄片，胡蘿蔔切細絲，金珍菇去頭、洗淨後對切，榨菜洗淨後切細絲，嫩豆腐切丁，猴頭菇切片，草菇洗淨、穿燙後對切，香菜洗淨後切1公分小段，藕粉磨細。

2. 鍋中入冷水入筍絲、木耳絲及冰糖，大火煮滾後，以小火續煮15分鐘。



3. 入番茄片、榨菜，大火煮滾後，小火續煮10分鐘。

4. 入胡蘿蔔絲、金珍菇，大火煮滾後、小火煮10分鐘。

5. 入猴頭菇片、草菇片，煮滾後以藕粉勾芡，入豆腐丁，煮滾後熄火。

6. 裝入碗，食用時加香菜、胡椒粉及烏醋。



你也可以作出美味可口的素菜

# 菜頭籠 (醃蘿蔔)



## 材料準備及作法：

10斤白蘿蔔，洗淨晾乾，切成約一公分大小，倒入6兩鹽，稍做揉壓後靜置待出水，出水後放在沒有孔洞的容器中用重物壓一天。此時蘿蔔一面被壓一面泡在壓出的鹽水裡。可用石頭或裝水的容器，如水桶等，重壓蘿蔔。

隔天倒掉鹽水後，改用網子或棉布袋裝蘿蔔，要綁緊，使用重物壓，讓水份繼續流出。這時要用有洞的容器裝，讓壓出的水份流掉。



每隔一段時間要幫蘿蔔翻面，蘿蔔縮水網子就要再綁緊，壓大概一天的時間至重量剩下3斤左右（不要壓太乾）。

另外準備醋1碗、醬油1碗、水2碗、糖12兩。以上調料是蘿蔔壓乾後3斤的比例，以此類推。調料煮沸再放涼後，拌入蘿蔔，2小時翻拌一次至上色，即可冷藏食用，食用前可滴香油提味。切記過程不能碰水。

若口味不要太甜，可將糖改為10兩左右，比較不那麼甜，若糖減至8兩可能會有蘿蔔的苦澀味。



簡單的吃  
吃出健康

你也可以作出美味可口的素菜

# 日式牛蒡飯

日本 謝湘珠

## 材料

- \* 牛蒡 兩根 刨絲
- \* 紅蘿蔔 一根 切絲
- \* 油揚（油豆腐皮）3~4 片切絲
- \* 乾香菇 適量 切絲（可加可不加）
- \* 碗豆適量 汆燙後切段或絲
- \* 白芝麻
- \* 醬油（或日式醬油）
- \* 白飯先煮好（米飯不能太軟）



- \* 日式醬油作法：昆布高湯（1 公升水加昆布 50 克放冰箱內泡 18 小時，若一次沒用完可再拿來作高湯煮湯或煮菜）+ 香菇高湯（水 1 公升泡乾香菇約 10 朵 18 小時）+ 普通醬油。
- \* 泡好的高湯直接用也可以，或者煮過後將昆布香菇撈出後也可以，最好兩天內使用完。

## 烹調方法

1. 將牛蒡以削鉛筆的方式刨絲，牛蒡切好後稍微沖水（用意是防止氧化變黑，沖過一下水即可，不需浸泡以保留牛蒡的香氣）。油熱，炒牛蒡絲，將牛蒡絲炒出牛蒡的香味後，倒入紅蘿蔔絲拌炒。
2. 加入油豆腐皮絲與醬油拌炒，讓所有炒料都有均勻拌上醬油色後，水量約食材的二分之一，蓋鍋蓋轉中小火，讓湯汁的味道滷進拌料中。
3. 滷約 10 分鐘，滷出味道後試試鹹淡，以適量鹽巴調味，調味之後關火，拌料即完成。
4. 接著將拌料連同醬汁「分批陸續」拌入煮好的白米飯中，一邊視飯量一邊拌入，使所有米飯均勻裹上醬汁即可。（勿將整鍋白飯倒入拌料的炒鍋中攪拌，因鍋內的熱氣加上醬汁會使米飯變得軟爛）
5. 將汆燙好的碗豆切絲，連同白芝麻灑在飯上，完成。

\* 多餘的醬汁留著，可拌麵拌飯或加水成為高湯。







# 生菜沙拉

王詩涵

## 材料

- \* 櫛瓜 1/4
- \* 美生菜
- \* 甜椒 1/4
- \* 小黃瓜 1/2
- \* 蘋果 1/4
- \* 番茄 1/2
- \* 芝麻葉 少許

## 沙拉醬料

- \* 橄欖油 1 小匙
- \* 鹽 少許
- \* 醋 1 小匙
- \* 羅勒、迷迭香、俄力岡、洋香菜、蘋果泥、番茄切丁  
(可直接買義大利香料調味，但要注意是否全素)

## 作法

1. 先將櫛瓜用油炒熟備用
2. 將美生菜洗淨切塊，甜椒、蘋果、番茄、小黃瓜切片，將所有食材擺盤
3. 將調好的沙拉醬料拌勻淋上擺盤好的生菜，最後放上芝麻葉，完成

\* 可視個人口味增減食材與調味

# 南瓜濃湯

王詩涵

## 材料

- \* 南瓜 150g
- \* 腰果（生） 20g
- \* 馬鈴薯（切小塊） 1/4
- \* 洋菇（切片） 3 粒

## 調味

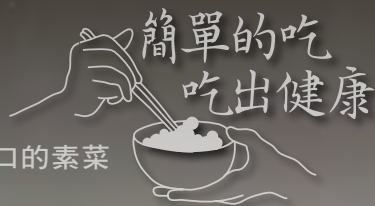
- \* 鹽
- \* 胡椒粉 少許
- \* 乾洋香菜 少許

## 作法

1. 南瓜煮熟加水，用調理機打成泥
2. 鍋中加水放入腰果，煮約十分鐘再加入馬鈴薯塊，再煮約十分鐘後，加入洋菇、南瓜泥
3. 煮沸，加入鹽、胡椒粉調味，最後灑上洋香菜即可

\* 不喜歡有顆粒的話，也可將所有食材打成泥直接煮。





你也可以作出美味可口的素菜



# 青醬義大利麵

王詩涵

## 青醬材料

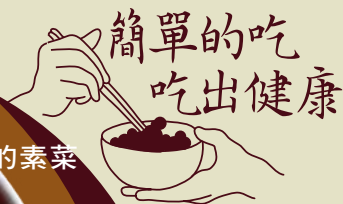
- \* 松子、腰果各 30g  
(可用花生粒取代)
- \* 羅勒葉或九層塔 30g
- \* 橄欖油 1 匙
- \* 鹽 1 小匙

## 食材

- \* 義大利麵 70g
- \* 香菇 適量
- \* 鴻禧菇 適量

## 烹調方法

1. 先將松子小火炒熟
2. 羅勒葉、松子、橄欖油、鹽一起打成醬汁備用
3. 先將義大利麵依包裝上的說明煮熟
4. 鍋中加入少許橄欖油將香菇、鴻禧菇拌炒
5. 倒入青醬稍微拌炒加入煮熟的義大利麵，試鹹淡調味
6. 起鍋後以少許松子裝飾



你也可以作出美味可口的素菜



## 能量 蔬菜湯底

馬芳傑 醫師

### 藥膳湯底

- 【藥材】1. 黃精 \*料理前先泡過水（均 12 鐘頭，再用清水洗淨，後用沸水燙過）
2. 太子參（一般用）份量：小的半根量 / 一人
3. 黨參（補氣、少許）份量：半斤量 / 一人
4. 參鬚（補氣、稍多）份量：2 公分 / 一根 / 一人
5. 熟地（新鮮剛做好為佳）份量：1~2 片 / 一人
6. 紅棗（補氣）或黑棗（營養）份量：二選一，只放一種
7. 中藥店滷包（可用、可不用）\*料理前先將滷包稍微過過水，能將藥材與布上可能殘有的灰塵沖掉

- 【熬煮方式】
1. 水先煮開，水滾後先放入熟地、黃精 15 分鐘後放入其餘中藥材。
  2. 熟地的份量單人份是一人一至兩片。
  3. 所有中藥材除了滷包（用兩次後即可不用了）之外，熬煮後都可以食用，不要丟棄。

※ 此藥膳湯性平，適合多數人，腎主牙骨，對牙齒骨頭都很有幫助。

## 鮮蔬湯底

---

- 【食材】 入鍋的順序 1 + 2 + 3 > 4 > 5
1. 昆布（長切厚片）
  2. 黃豆芽
  3. 高麗菜心切大塊些
  4. (黑或白) 木耳乾燥為佳
  5. 台灣芹菜為佳（美芹亦可）

- 【熬煮方式】
1. 昆布、黃豆芽、高麗菜心先與水一起放入鍋中，待水滾開 15 分鐘後將 4、5 依序入鍋熬煮。
  2. 若無黃豆芽可以黃豆（幾顆浸泡後磨碎）代替。
  3. 此湯也可加上中藥店滷包為底，增加溫補作用。

## 蔬菜湯食材建議

- A**
1. 馬鈴薯（或山藥）  
※ 選擇避免發芽及青皮的馬鈴薯，馬鈴薯遇光發芽如欲貯存要用遮光紙將其遮住。
  2. 胡蘿蔔（切滾刀 \* 見左頁附圖）脂溶性
  3. 猴頭菇
  4. 香菇、花菇 脂溶性
- B**
1. 天貝（切方塊）、黃豆、紅豆（黑豆、花豆亦可）
  2. 豆腐皮、豆包 份量：一人 1-2 片
  3. 麵筋、烤麩、豆腸 份量：一人 1 塊或一小段
  4. 熟花生（或栗子、腰果）
- C**
1. 高麗菜
  2. 綠葉蔬菜（當季最佳）、芥菜、花椰菜、油菜 .. 等（最後才下鍋）

## 食材料理建議

※ 以上食材可以 ABC 作組合，選 4 ~ 5 樣搭配

※ 胡蘿蔔建議切滾刀，若切橫的會把蔬菜的經絡整個切斷，影響能量與香氣（見下頁圖示）

※ 胡蘿蔔與香菇皆有脂溶性的營養素，料理時可在湯裡滴入幾滴油，能幫助維生素的攝取。

※ 天貝切方塊較能聚集，不容易散開。

※ 瓜類（佛手瓜、大黃瓜…等）若是新鮮八日內的也可入湯。

**胡蘿蔔切滾刀能量與香氣較能保留。**



**胡蘿蔔若整個切橫的會把植物的經絡整個切斷，影響能量與香氣。**

