



簡單的吃
吃出健康

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。





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



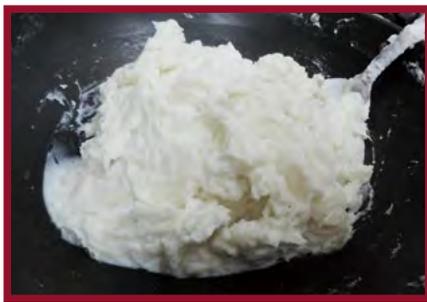
- 4.瀝乾的米放入調理杯，加冷水比米高約2.5公分，高速研磨3分鐘。



- 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。

