

蓮海真味

釋淨空敬題



本書所有圖片，
只供原書再版或翻印用，
請勿作其它用途。

蓮海真味

釋淨空敬題





蓮海真味

釋淨空敬題



1. 推薦序	7
2. 用心去供養—烹飪藝術心得	9
3. 素食的利益	10



火中紅蓮 (油炸)

- 夾心洋菇 25
- 山水豆腐 27
- 椒鹽豆腐 29
- 洋薯煎餅 31
- 炸春卷 33
- 炸素什錦 35
- 酥炸紫蘇玉 37
- 酥煎麵包 39
- 香炸琵琶豆腐 41
- 香脆丸子 43

清涼自在 (涼拌)

- 糖醋雙絲 47
- 涼拌雪菜豆乾丁 49
- 涼拌茄子 51
- 翠玉苦瓜 53
- 涼拌小黃瓜 55
- 涼拌豆乾絲 57

- 清涼豆腐 59
- 雙筍沙拉 61
- 雙色木瓜 63
- 薑汁酪梨 65
- 清香珊瑚 67
- 養生沙拉 69
- 味噌菠菜 71
- 涼拌雙色木耳 73
- 涼拌海帶芽 75
- 台式泡菜 77

蓮海妙味 (紅燒及青菜)

- 粉皮高麗菜 81
- 羅漢粉絲 83
- 香菇白菜 85
- 炒酸白菜 87
- 雙椒如意 89
- 炒四喜 91
- 香茄雙色椒 93

- 餘香紫茄 95
- 豆豉青椒 97
- 紅燒豆包 99
- 紅燒獅子頭 101
- 乾煸四季豆 103
- 紅棗高麗菜 105
- 湖南小炒 107
- 花生碗粿 109
- 麻婆豆腐 111
- 素咖喱 113
- 榨菜柳絲 115
- 沙茶劍筍 117
- 油燜雙冬 119
- 油燜筍 121
- 紅燜雙色蘿蔔 123
- 洋菇芥菜 125
- 雪菜南瓜 127
- 炒白雪菇 129
- 紅燜苦瓜豆腐 131
- 炒年糕 133
- 砂鍋菜 135



烤串燒 137
白玉蓮藕 139
紅燒胡蘿蔔 141
香辣鮑魚菇 143
豆豉苦瓜 145
香菇木耳 147
百頁金針 149
清香白玉板 151
青椒洋芋絲 153
沙茶玉米粒 155
青椒豆包 157
紅燒芥菜 159
燴油豆腐 161

蓮國飄香(飯)

海苔壽司 165
稻禾壽司 167
古早味油飯 169
香菇滷汁飯 171
松子翡翠飯 173

香芋蒸飯 175

寶蓮朵朵(麵食)

素水餃 179
水煎餃 181
芝麻大餅 183
家鄉饅頭 185
雙寶花卷 187
雲吞麵 189
炸醬麵 191
麻醬拌麵 193
翡翠伊麵 195
素菜包 197

清淨性海(湯)

酸辣湯 201
苦瓜湯 203
西洋菜湯 205
翡翠湯 207

海草堂 209
南瓜濃湯 211
關東煮 213

真香上味(點心)

毛豆莢 217
港式蘿蔔糕 219
餡圓 221
珍珠丸子 223
紅豆沙餅 225
蘿蔔絲餅 227
鹹水餃 229

茵苕華開(甜品)

養生麥餅 233
杏仁一口酥 235
紅棗銀耳湯 237



推薦序

邁向廿一世紀，「吃肉過量危害健康及地球生態、多吃素身體好」已經逐漸成為全人類的共識，不僅英、美、德等國有越來越多的人吃素，包括聯合國世界衛生組織也呼籲世人盡量棄肉茹素。

介紹素食的書籍，也如雨後春筍般愈來愈多，這些書籍對於素食的介紹、烹飪、益處、營養等等都有詳盡的說明，對於有心吃素，又不知從何下手的人，提供了非常豐富的參考資料。

韓館長生前廚藝精湛，淨宗學會多次重大的法會所提供的飲食，都是由她老人家親自指導，許多參加過法會的同修，對當時的素食，都留下口齒生津的美好回憶。館長她老人家做菜以材料簡單、營養、美觀、可口、易消化為原則，以此原則推廣素食，讓更多人了解吃素其實並不難，做素食也不難，素食其實是一種生活藝術的享受，吃素不僅健康營養，也可享受色香味俱全的美味大餐。

為避免她老人家這份智慧珍寶，悲智等運的心意淹沒不彰，今年正值韓館長生西十周年紀念，淨宗學院學子特地將其留下食譜整理成冊，並配以彩色圖片編成這本《蓮海真味》，以饗大眾。願大家都能吃得健康，長壽，幸福，真正享受蓮海真味。

淨宗學院淨業學人 敬識

2006年11月20日

用心去供養—烹飪藝術心得

烹飪的食譜雖有千百種，盤盤菜香無量無邊，但如何煮出色香味俱佳的美味佳餚，除了技術之外，「用心」更是最主要的關鍵。

不需要在材料、做法、調味料上斤斤計較，太過拘泥，反而綁手綁腳。但以真誠、歡喜供養的心去煮，煮出來一定美味可口。

煮菜的時候，不要想我喜歡吃什麼，但要想大眾喜歡吃什麼。配菜時，各色蔬菜要均衡分配，不可每道菜都差不多，而每道菜餚的配碼材料最多不超過四樣，以免太雜。因此除了要煮出讓人垂涎三尺的佳餚之外，更重要的是營養分配必須均衡。

薑爆香時，加一點鹽，會使香味更濃。炒青菜時，一定用大火快炒，如此炒出之蔬菜又脆又綠。如果所用蔬菜較硬，可切細一些，再稍微燜一下，但切記，千萬不可久燜，否則容易變黃。奉獻小小心得與諸位讀者分享。







素食的利益

「慈心」，是一切戒行的基礎、根本。慈心最重要的是“慈心不殺”，對一切衆生不可有殺害的念頭，連傷害的念頭都不可有。


「養生之道」這個課題，不分族類宗教，它是一切衆生所關心的事情。然而，如何才能保持健康長壽、幸福快樂？唯有心地清淨慈悲，方能真正達到健康長壽的養生目的。所有一切病痛、煩惱從何而來？皆從心地染污而生。心裡面的貪瞋癡慢、妄想分別執著是一切疾病的根源，飲食是緣，有業因，加上業緣，就得病了，一切病痛即是果報。唯有心地清淨慈悲，才能化解種種不祥和病毒，清淨心不會感染疾病，慈悲心可以化解病毒。

素食即是不食衆生肉，從而生起愛護一切衆生的心，無條件歡喜地照顧一切衆生，幫助一切衆生，這就是菩提心。佛常勸導我們發菩提心，我們不知從何發起？慈心於物就是菩提心的開始，而擴展至無條件的愛心「無緣大慈，同體大悲」。事實上，就人體的構造而言，人的消化系統、牙齒、顎骨構造、身體運作功能與食肉類動物有天淵之別。人類跟吃水果的人猿一樣，人的腸子是身體長度的12倍；人的皮膚有千千萬萬小孔用來排汗以降低體溫；用啜的方法喝水，與所有素食動物一樣；人的牙齒和顎骨構造都是為素食而設計的，口水是鹼性的，含有唾液澱粉，用來消化穀類食物。由此可知，人類的生理設計完全不是吃肉的，我們的生理構造與消化系統顯示我們已經過了千千萬萬年的進

化過程，一直都是在吃水果、硬殼果、穀類、蔬菜過活。

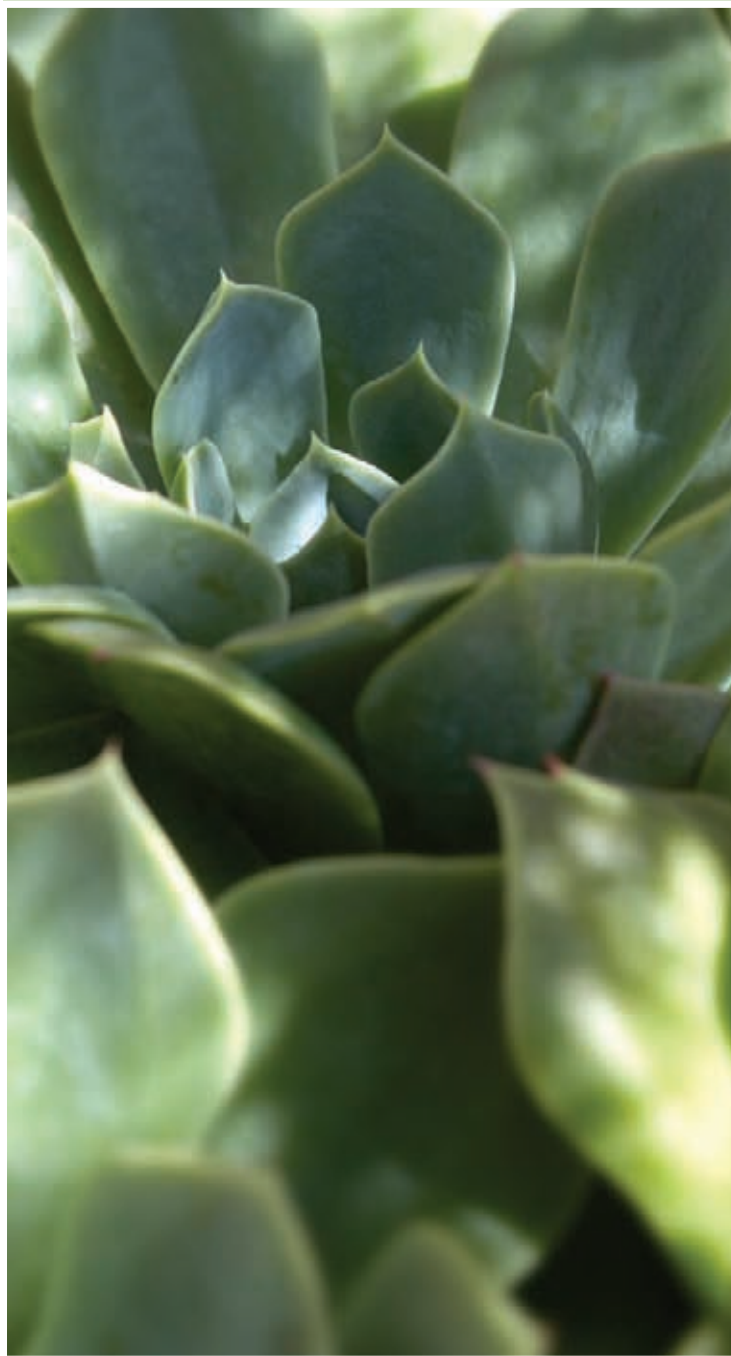
從人類文明最早有記載的歷史中，素食已被視為人類的天然飲食。早期的希臘、埃及、希伯來神話中都描述人類原本是食果類的，古埃及有智慧的僧侶從不吃肉。許多偉大的希臘智者柏拉圖、戴奧堅尼、蘇格拉底、畢達哥拉斯都堅決提倡素食。在印度佛陀強調 Ahimsa（不殺生），並且一再告誡他的弟子們切勿傷害生物，不要吃肉，好長養慈悲。很多道家的門徒也都是素食者，早期的基督教與猶太教徒，也都是素食者。關於這一點，聖經上記載得很清楚，主說：「看啊！我給了你們每一種草木的種子，散布在大地的表面，所有樹木上面的果實，即是你們的食物！」舊約《聖經》上也禁止肉食：「但是，生物的肉與血，你們不得吃！」





新約《聖經》上也有一段講到：「你們不要求我，不要向我祈求，因為你們的手沾滿無辜的血腥，你們殺牛殺羊來供養我，我並沒有叫你們殺牛宰羊來供養我，你們應該懺悔，不然我不會聽你們的祈求，也不會原諒你們的罪孽。」耶穌基督的偉大門徒之一聖保羅，在給羅馬人的一封信中說道：「最好不要吃肉。」（《羅馬書》）。最近歷史學家也發現了許多古本，例如《聖經》新約中，描述耶穌基督的生活與他的演講。在某章經文中，耶穌說：「人吃野獸肉，將會變成他自己的墳墓。我告訴你們實話，那殺人者，將殺了自己，那殺生吃肉者，就是吃死人的肉。」（猶太教《和平福音》）。

印度教也禁止肉食，印度教規創始人瑪奴曾寫過：「人



無法不傷害生物而得到肉食的，一個傷害有知覺生物的人，將永遠得不到天佑。所以避開肉食吧！」（印度教規）。伊斯蘭教（回教）的聖經《可蘭經》，也禁吃「死的動物，血及肉……」。

大戴禮記云：「食谷智慧而巧。」這是素食可提高智慧之說，見於我國最早之古代典籍。

佛在《楞伽經》上說：「以大悲前行故。視一切衆生。猶如一子。是故不聽令食子肉。…若食諸血肉，衆生悉恐怖。是故修行者，慈心不食肉。」佛教導我們，所有衆生是一個生命共同體，慈愛一切衆生即是慈愛自己，讓任何衆生煩惱皆不可，如何能殺害衆生，甚至食其肉。

愛因斯坦還曾說過：「我認為素食者所產生性情上的改變和淨化，對人類都有相當好的利益，所以素食對人類很吉祥。」由此可見人類應該素食，這是古今先聖先賢名人共同的教誨。

素食是屬於無畏布施，不跟衆生結冤仇。況且素食對於健康、衛生真有好處，特別是現代，肉類的毒素很多。現代養殖場所養的豬，六個月就被殺了，而且天天打荷爾蒙，讓它趕快長胖，非常不正常，所以豬吃的是有毒的東西，肉怎麼會沒有毒？雞就更不能吃了，因為它六個星期就要被殺了，而且都是養在籠子裏面。我們想一想，如果一個人從出生就關到監牢獄，養胖了再來殺，他是什麼心情？心中一定有怨恨，怨恨就是毒。過去家畜都是養在外面，沒有殺牠的時候，自由自在，生活得很快樂。現在則是坐監牢，每天餵毒藥，那個肉能吃嗎？現在人吃肉食，得些奇奇怪怪性病，病從哪里來的？“病從口入”。

素食對於健康大有好處，世間人都懂得講求衛生，可是還有更重要的，大家疏忽了，那就是衛性、衛心。衛性，養好性情，性情會影響生理。衛心，養真誠心，養清淨心，養平等心，養慈悲心。懂得養心養性，又懂得養生，身體當然健康，怎麼會生病？



若是就因果的事實真相來看，一切衆生之間，說是某人吃了某人的虧，某人占了某人便宜，這是淺見，應知一切作為皆有果報。如果我們清淨眼、法眼開了，看到過去、現在、未來三世，才曉得這事情真的是公平。佛經上講：「吃它半斤，還它八兩」，因果報應絲毫不爽。

所以慶生不可殺生，因為慶祝自己的長壽，反讓別人短命，於情於理都相違。用這種方式慶生，會使自己的壽命不增反減，還有來生的苦報，以及與這些衆生結下的冤業，冤冤相報，沒完沒了。

祭神不可殺生。世人在喜慶時，往往殺生祭神。佛說，殺生祭祀，善神都會遠離，不願承擔這種罪過，因為那些衆生是為他而殺的。唯有一些兇神惡煞才會毫無忌憚，接受血食的供養。所以，祭祀的人和受祀的神明，都會因此而墮落地獄。

喪事不可殺生。“喪以哀為主”，故宴請賓客以素食為佳。祭祀不可殺生，如果殺生祭祀先靈，《地藏經》說：亡人不但不能得福，反而要加重罪業，增加苦報。

拜佛許願更不可殺生。諸佛菩薩大慈大悲，救苦救難，豈能殺害衆生去祭祀佛菩薩？

結婚、宴會、請客不可殺生，也不可從事殺生的行業。我們必須有正當的營生事業，須知「一飲一啄，莫非前定。」

奉養父母不可殺生。素食中的養分已經攝受不盡了，何必殺害衆生？

養病不可殺生。愛護一切衆生的生命，自己才能得健康長壽，因為無畏佈施是健康長壽之因。

年節不可殺生，榮慶不可殺生，饋贈不可殺生，餞別不可殺生，種種例子，不勝枚舉。

佛在《十善業道經》上告訴我們，不殺生可以得到以下十種利益：「若離殺生，即得成就十離惱法。何等為十？一、於諸衆生普施無畏。二、常于衆生起大慈心。三、永斷一切瞋恚習氣。四、身常無病。五、壽命長遠。六、恒為非人(鬼神)之所守護。七、常無惡夢，寢覺快樂。八、滅除怨結，衆怨自解。九、無惡道怖。十、命終生天。是為十。若能回向阿耨多羅三藐三菩提者，後成佛時，得佛隨心自在壽命。」不殺生是無畏佈施，果報得健康長壽，所以將這個功德回向無上菩提，將來成佛即得無量壽，即得“隨心自在”的無量壽。



歷史上記載的無數事例亦證實了，素食的飲食確實比肉食健康長壽：

- 第一次世界大戰期間，丹麥受到英國軍隊封鎖，糧食供應不繼，全民被迫素食，只吃穀類、蔬菜、水果、乳類產品。這種嚴格配給制度推行第一年之內，死亡率下降了17%。
另一事例也是在第一次世界大戰期間，挪威人被迫素食，因血液循環疾病致死的人數目急遽下降。戰爭結束，丹麥與挪威人恢復吃肉，像以前那樣，結果死亡與心臟病發率很快升回戰前水平。
- 北印度及巴基斯坦的享薩斯族人舉世聞名，因為他們極少患病，壽命特別長（許多活到115歲以上）。科學家們出於好奇，紛紛到訪，研究他們抗病延年的秘密。原來那些人只吃全顆的穀米、新鮮水果、蔬菜、羊奶。一位英國將軍本身也是醫生，曾經與該族族人共事，後來報告說：「我從未見過有人患盲腸炎、結腸炎或癌症。」
- 不久之前，一隊哈佛大學的醫生及科學家跑到厄瓜多爾偏僻山區，訪問該處一條住有400名居民的村落。他們發現了非常詭異的事：村民活到極大年紀，有個男人121歲，另外許多位也超過100歲。他們仔細檢查過75歲以上的村民，發現只有2人有心臟病的情況！這些村民純吃素。那隊醫生宣稱這次的發現「極不尋常」，並說「如果找一樣背景相同的美國人來檢驗，會找出有95%患心臟病」。
- 根據統計數字顯示：在美國，吃素的人較瘦、較健康。美國人有一半超重，而素食者平均比食肉者輕20磅。美國國家健康研究所調查過50,000個素食者，發現素食者活得比較長久，患心臟病比例明顯較低，患癌症也確實少得多。
- 在英格蘭，素食者買人壽保險費用比肉食者少，因為他們患心臟病機會較低，保險公司認為他們風險較低。素食館的食物中毒保險費也比較低，因為它們的顧客食物中毒的機會，比供應肉食的餐館為低。
- 一位哈佛大學的醫生做實驗證實：吃素者患傷風及過敏症特別少。
- 馬拉松賽跑冠軍的韓國籍運動家孫基忠，便是一位長年的素食者。他通常以小米、紅豆及白菜為主食。他的體力讓世界各國人歎服。而美國著名的運動選手，卡爾·路易斯曾獲九面奧運金牌，也是一位長年的素食者。

由此可見，一次又一次科學研究證明：吃肉對身體肯定有害，均衡的素食符合自然規律，令人活得精神又長久。在佛門，本煥老法師今年一百零一歲，看起來很像七十歲。淨空法師素食五十六年了，身體健康。在佛門中這樣的例子太多了，不勝枚舉。所以素食的利益真是無量無邊。











火中紅蓮
(油炸)



夾心洋菇

材料：

洋菇
素火腿片
海苔片
麵包粉
麵粉

調味料：

胡椒鹽 少許

作法步驟：

1. 麵粉加水拌均勻成稀麵糊狀，待備用。
2. 洋菇沖洗乾淨，去蒂；側邊切二刀但不要切斷，中間夾素火腿片及海苔蘇片。
3. 將夾心洋菇沾上調好的麵糊，再沾上麵包粉。
4. 放入熱油中炸至金黃色，再撈出瀝油，灑上胡椒鹽，擺入盤中，即可食用。



山水豆腐

材料：

嫩豆腐 1盒

調味料：

醬油 少許

甜麵醬 3大匙

太白粉 適量

麻油

作法步驟：

1. 豆腐切成三角，二面沾上太白粉，（因為豆腐容易出水，一邊沾粉一邊煎，才不會黏鍋）並放入平底鍋煎至金黃色之後，取出擺入盤中。
2. 將甜麵醬、醬油加少許水煮成汁倒入碗中，灑上麻油，沾豆腐食用。



椒鹽豆腐

材料：

豆腐 1盒

調味料：

太白粉

胡椒鹽 適量

作法步驟：

1. 豆腐切十六塊，並裹上太白粉，一邊沾粉就立刻下鍋油炸，否則豆腐會黏住。
2. 待豆腐入鍋炸至金黃色即可起鍋，擺入盤中並灑上胡椒鹽，就可食用。

備註：可用醬油膏和糖，攪拌一起，加點麻油淋在豆腐上。



洋薯煎餅

材料：

馬鈴薯 4顆
植物性奶油

調味料：

黑胡椒粉 適量
鹽 適量

作法步驟：

1. 馬鈴薯去皮切絲。（馬鈴薯不可泡水，否則會失去黏性）
2. 用平底鍋，加入適量的奶油，再將馬鈴薯絲放入，煎成二面成金黃色薄片，即可起鍋，灑上黑胡椒粉與鹽，也可配上蕃茄醬，即可食用。



炸春卷

材料：

高麗菜	1/2顆
綠豆芽	1包
香菇	7朵
紅蘿蔔	1條
急凍春卷皮	1盒
麵粉糊（麵粉+水）	...	少許

調味料：

鹽	適量
胡椒粉	適量
糖	少許

作法步驟：

1. 綠豆芽洗好，備用；高麗菜、紅蘿蔔、香菇切絲。
2. 炒鍋入油燒熱，先將香菇絲爆香，再下高麗菜絲、紅蘿蔔絲炒軟。
3. 加入調味料，再將綠豆芽放入炒勻，調好味道，即可起鍋。
4. 等待餡料冷卻後；再包進春卷皮，封口沾麵糊黏上捲起。
5. 將包好春卷入油鍋炸至金黃色即可起鍋。

備註：此道菜可沾甜辣醬食用。



炸素什錦

材料：

地瓜	1個
芋頭	1/2個
香菜	2把
紅蘿蔔	2條
太白粉	1碗
麵粉	1碗（油炸粉）
發粉	1茶匙
沙拉油	1匙

調味料：

鹽	適量
糖	2大匙

作法步驟：

1. 地瓜、芋頭、紅蘿蔔切成粗條，香菜切段。
2. 麵粉與太白粉1：1比例加水成麵糊狀，再加入發粉、鹽少許、糖2大匙、油1匙拌勻。
3. 將蔬菜裹上麵糊，約1/2湯匙大小份量，放入油鍋中炸至金黃色，撈起瀝油即可。

備註：油炸前要注意，沾麵糊不宜太厚，易造成蔬菜絲裡面不易炸透；但也不能太稀，太稀不易成形，會容易散開，麵糊要調到一定的稠度，才能使蔬菜易於沾著。



酥炸紫蘇玉

材料：

馬鈴薯	4顆
素雞塊	1/2碗
海苔片	4張

調味料：

鹽	適量
地瓜粉	適量
胡椒鹽	少許

作法步驟：

1. 馬鈴薯洗淨去皮，切小塊；放入蒸鍋中，蒸熟後離鍋。
2. 先將馬鈴薯搗成泥，備用。
3. 素雞塊放入調理機打成碎末。
4. 將馬鈴薯泥與素雞塊末和鹽、地瓜粉混合並攪拌均勻。
5. 塗在海苔片上約0.5公分厚度之後，再覆蓋一張海苔片，置於盤中放入蒸鍋蒸約5分鐘。
6. 趁海苔片還溫熱時將它切成長條，再沾上地瓜粉（要趁熱並均勻沾粉）。
7. 放入熱油鍋中炸至金黃色撈出瀝油，擺入盤中，灑上胡椒鹽，即可食用。



酥煎麵包

材料：

素火腿末 少許
高麗菜末 1/2碗
馬鈴薯泥 1碗
白土司麵包 數片
白芝麻 半碗
植物性奶油

調味料：

鹽 適量

作法步驟：

1. 將素火腿末、高麗菜末、馬鈴薯泥，加鹽拌勻。
2. 塗於麵包上，再沾滿白芝麻，切對半。
3. 平底鍋加入奶油，帶加熱溶解後，放入麵包煎至二面成金黃色，即可盛盤。



香炸琵琶豆腐

材料：

嫩豆腐	1盒
素雞塊末	1/2碗
紅蘿蔔末	少許
鮮奶	1大匙

調味料：

鹽	少許
胡椒粉	少許
太白粉	3匙
發粉	1茶匙

作法步驟：

1. 豆腐壓碎，加入素雞塊末、紅蘿蔔末、鮮奶與調味料，混合拌勻。
2. 湯匙抹油，填入豆腐泥，放入熱油鍋中炸。
3. 炸至金黃色，撈起瀝油即可。

備註： 1. 油炸時如果材料不易成形，可以再加太白粉增加其黏度。
2. 可用薑末、醬油膏煮成醬汁，倒入小碟中，作沾醬食用。



香脆丸子

材料：

豆腐	1塊
馬蹄	1/2碗
香菜	1把
薑末	1大匙
香菇	5朵
素雞塊	1/2碗

調味料：

胡椒粉	少許
鹽	適量
地瓜粉	2大匙

作法步驟：

1. 香菇與素雞塊切丁，用調理機打成碎末，備用。
2. 豆腐揉碎，馬蹄洗淨切碎，再放入香菜碎、薑末與步驟1之材料及調味料攪勻後，揉成圓球狀數個（大小隨個人而定）。
3. 油鍋加熱，將丸子放入，炸至金黃色，撈起擺入盤中

備註：炸時如果不易成形，可再加地瓜粉以增加其黏稠度。





清涼自在
(涼拌)



糖醋雙絲

材料：

白蘿蔔 1條
紅蘿蔔 1條

調味料：

鹽 少許
白醋 適量
糖 適量
麻油 少許

作法步驟：

1. 紅、白蘿蔔去皮後切絲，放入碗中，加少許鹽巴，醃製約15分鐘。
2. 將鹽巴水瀝乾，加入醋及糖調勻，淋上麻油即可。



涼拌雪菜豆乾丁

材料：

芥菜	2把
豆乾	8塊
青辣椒	1/2條
紅辣椒	1/2條

調味料：

醬油	2大匙
鹽	1/2茶匙
糖	少許
麻油	2茶匙

作法步驟：

1. 芥菜洗淨撿去老葉子，擰乾水分切成碎丁，加鹽醃泡約10分鐘後瀝乾水份。
2. 豆乾切成丁塊，用滾水輕燙、瀝水，趁熱加入所有調味料拌勻。
3. 再把青、紅辣椒洗淨切細段，與豆乾丁、雪菜丁一起混合拌勻，即可食用

備註：可依個人口味，再拌入辣椒醬。



涼拌茄子

材料：

茄子 4~5條

調味料：

醬油 1茶匙

芝麻醬 2茶匙

素沙茶醬 1茶匙

糖 1茶匙

麻油 2大匙

作法步驟：

1. 茄子切去蒂部份，洗淨將每條切為三段，每段縱切成四長條，置於盤中放入蒸鍋蒸約15分鐘，取出倒掉多餘水份。
2. 把所有調味料混合成醬汁，（可依個人口味添加份量）淋在茄子上，拌勻即可食用。



翠玉苦瓜

材料：

苦瓜 3條

調味料：

沙拉醬(美乃滋) 3茶匙

蕃茄醬 1/2茶匙

作法步驟：

1. 苦瓜切四半，把子與白肉全部去掉。
2. 將苦瓜切成薄片狀，放入冰水泡約1小時。
3. 將沙拉醬與蕃茄醬混合在一起，拌勻成粉紅色。
4. 苦瓜片瀝乾水份，即可沾醬食用。



涼拌黃瓜

材料：

小黃瓜 3條
紅辣椒 1條

調味料：

醋 2大匙
鹽 適量
麻油 1茶匙

作法步驟：

1. 小黃瓜拍碎切段，放入少許鹽巴拌勻約15分鐘後，將鹽巴水份瀝掉。
2. 紅辣椒切絲；再將小黃瓜、辣椒絲和所有調味料混合拌勻即可。



涼拌豆乾絲

材料：

豆乾 1包
香菜 2把

調味料：

醬油膏 2匙
鹽 1/2茶匙
五香粉 1/2茶匙
麻油 2茶匙

作法步驟：

1. 豆乾切成細絲用滾水輕燙後，撈出瀝乾水份。
2. 趁豆干絲熱時，先放入鹽與五香粉拌均，再加醬膏及香菜碎拌勻即可。

備註：拌豆干絲時，要趁熱拌勻，否則調味料不易溶解入味。



清涼豆腐

材料：

嫩豆腐 1盒

*香椿醬

素肉鬆

調味料：

醬油膏 適量

麻油 適量

作法步驟：

1. 熱鍋放水，煮開放入嫩豆腐轉小火，煮3分鐘，撈起，放入盤中備用。
2. 將香椿醬、醬油膏、麻油混合拌勻，淋在豆腐上並灑上素肉鬆，即可食用。

*香椿醬作法：香椿葉去梗切細末，炒鍋加油，油熱了放入香椿碎末及鹽，拌勻立刻關火，撈出，即是香椿醬。



雙筍沙拉

材料：

綠蘆筍 8條

竹筍 3支

醬料：

沙拉醬(美乃滋)

作法步驟：

1. 將竹筍的尾部部分去除，連外殼放入鍋中並加入冷水淹過竹筍，蓋鍋煮至水滾後轉中火續煮25分鐘後熄火，取出竹筍瀝乾等冷卻之後，放入冰箱備用。
2. 綠蘆筍洗淨，用滾水加少許鹽放入川燙至熟，撈起泡冰水後瀝乾，切成段塊。
3. 將冰過之後的竹筍去外殼，削去老硬的外皮，再切成片與綠蘆筍段一起放入盤中，再淋上沙拉醬即可。



雙色木瓜

材料：

青木瓜 1顆
黃木瓜 1顆

調味料：

鹽 適量
白醋 適量

作法步驟：

1. 將木瓜去皮、去籽，切成細條狀。
2. 再拌入所有調味料，醃泡約十分鐘後，即可食用。



薑汁酪梨

材料：

酪梨 2顆
薑末 少許

調味料：

醬油膏 2茶匙

作法步驟：

1. 將酪梨洗淨，切對半去核。
2. 薑末與醬油膏拌在一起。（可依個人口味添加鹹度）
3. 直接淋在酪梨肉上，即可食用。



清香珊瑚

材料：

蕃茄 4粒

調味料：

黑糖 2大匙

醬油膏 1茶匙

薑末 1茶匙

細糖粉 1茶匙

水 1碗

作法步驟：

1. 將蕃茄洗淨、切塊，備用。
2. 把黑糖加1碗水煮開後，再放入醬油膏，攪拌均勻。
3. 再放入薑末與細糖粉混合之後，即可淋在蕃茄上。



養生沙拉

材料：

西洋生菜	1顆
小黃瓜	1/2條
紫色高麗菜	3片
紅色小蕃茄	4粒
白土司	1片
綠豆芽	1小撮

調味料：

白糖	1大匙
檸檬	4顆
橄欖油	1茶匙

作法步驟：

1. 將西洋生菜、紫色高麗菜剝開洗淨，切成小方塊。
2. 小黃瓜與小蕃茄洗淨切成圓薄片。
3. 綠豆芽去尾洗淨，再將所有蔬菜拌在一起，備用。
4. 白土司，用平底鍋烘乾後切小丁。
5. 檸檬榨汁並加入白糖、橄欖油拌在一起，攪勻且試試味道是否酸甜。（可依個人口味添加酸、甜度）
6. 再把醬汁倒入生菜上攪拌一下，讓所有材料都有沾到醬汁，再灑上土司丁即可食用。



味噌菠菜

材料：

菠菜 1把
薑 1/2條

調味料：

糖 1茶匙
黑醋 1/2茶匙
綠芥末 少許
味噌 1茶匙
水 2茶匙

作法步驟：

1. 把薑洗淨，磨成薑汁；味噌、綠芥末分別加少許水，攪拌均勻，備用。
2. 再將其餘調味料拌在一起，這時加入薑汁、味噌水和芥末水，拌勻。
3. 菠菜洗淨，用滾水川燙一下，撈起後再放入冷水中，浸泡一下，即可撈起瀝乾水份，排在盤上，淋上醬汁，即可食用。



涼拌雙色木耳

材料：

黑木耳 2把
白木耳 1大朵

調味料：

鹽 1茶匙
醬油 1匙
薑末 1/2茶匙
糖 1/2茶匙
黑醋 1茶匙
麻油 1茶匙
花椒粉 1/2茶匙

作法步驟：

1. 將黑木耳與白木耳泡開泡軟、洗淨。
2. 分別把黑木耳及白木耳加水煮軟後，撈起瀝乾，並灑上少許鹽，備用。
3. 再把白木耳去蒂撥成小朵。
4. 最後將黑木耳與白木耳混在一起，加上所有調味料攪拌均勻，即可食用。



涼拌海帶芽

材料：

海帶芽 3把
白蘿蔔 1/2條

調味料：

鹽 1匙
花椒粉 1/2匙
薑末 適量
黑醋 1匙
糖 1/2匙
麻油 1/2匙

作法步驟：

1. 將白蘿蔔去皮、洗淨，切長條絲。
2. 煮鍋加水，水滾將海帶芽放入，川燙之後立刻撈起，瀝乾。
3. 趁海帶芽溫熱時加入所有調味料，攪拌均勻。
4. 等海帶芽冷卻之後再放入白蘿蔔絲攪拌，即可食用。



台式泡菜

材料：

台灣高麗菜	1/2顆
紅蘿蔔	2條
小黃瓜	1條
紅辣椒	6條
薑片	10片
八角	4朵
花椒粒	1/2茶匙
水	2碗
鹽	2大匙

調味料：

糖	2大匙
白醋	2大匙

作法步驟：

1. 煮鍋放入2碗水、八角與花椒粒，煮至味道出來。
2. 再把渣撈出，放入2大匙鹽，攪拌一下，即可熄火。
3. 將高麗菜洗淨，切中塊；紅蘿蔔去皮切薄片，小黃瓜洗淨，切圓薄片。
4. 等待湯汁八分涼時倒入所有材料，攪拌均勻。
5. 大約每隔一段時間需要攪拌一下，使蔬菜容易出水、味道更好。
6. 蔬菜出水後（需時約2小時），將水瀝掉。
7. 加入調味料，攪拌均勻，即可食用；或者放入冰箱儲存。

備註：重口味者，可在完成品之後加點辣椒粉。





蓮海妙味
(紅燒及青菜)



粉皮高麗菜

材料：

高麗菜	1顆
粉皮	5張
薑片	少許
水	1½碗

調味料：

醬油膏	2大匙
鹽	1/2茶匙

作法步驟：

1. 高麗菜洗淨，切成5公分長塊；粉皮先浸水泡軟，切段備用。
2. 炒鍋入油燒熱，先放入薑片爆香，再加入高麗菜煸炒，同時放鹽；見高麗菜稍軟，再加入醬油膏與水拌勻，待水滾後加入粉皮同燴並且加蓋燜一下，並轉至小火，燜到湯汁濃稠即可熄火盛盤。



羅漢粉絲

材料：

大白菜	1/2顆
粉絲	1把
素火腿	1小塊
乾木耳	1把
紅蘿蔔	1/2條
金針	1把
薑絲	適量

調味料：

醬油膏	2大匙
鹽	1/2茶匙
水	2碗

作法步驟：

1. 先將乾木耳、金針、粉絲分別浸水泡軟。
2. 並將所有材料切成絲。
3. 炒鍋入油燒熱，先放入薑絲與素火腿爆香；再放入其餘材料及鹽煸炒拌勻。
4. 見白菜稍軟，放進醬油膏及水。
5. 水滾後即加入粉絲同燴，並轉至小火燜煮，至湯汁濃稠即可熄火盛盤。



香菇白菜

材料：

大白菜	1/2顆
香菇	5~6朵
水	1碗
薑片	數片

調味料：

醬油膏	2匙
鹽	1/2茶匙
太白粉	適量

作法步驟：

1. 白菜洗淨，切成長塊；香菇浸水泡軟。
2. 炒鍋入油燒熱，薑片與香菇先爆香，再放入白菜煸炒，同時放進鹽、醬油膏、水混合拌勻。
3. 見白菜稍軟，轉小火加蓋燜煮，燜至湯汁變少再加入太白粉水勾芡並攪拌均勻，使湯汁呈稠狀，即可起鍋。



炒酸白菜

材料：

酸白菜
素火腿 1小塊

調味料：

醬油膏 1茶匙
鹽 1/2茶匙

作法步驟：

1. 酸白菜洗淨、與素火腿均切成絲。
2. 炒鍋入油燒熱，素火腿絲炒香，放入酸白菜絲煸炒，加進調味料，即可食用。

自製酸白菜

材料：

大白菜 1顆
大型玻璃罐或是瓦甕 ... 1個

調味料：

鹽 2大匙
水 10杯

作法步驟：

1. 白菜洗淨，縱向對剖成四半。
2. 大湯鍋裡加10杯水煮開，放入白菜略為川燙（過一下滾水即可撈起，切勿煮熟）
3. 白菜撈出，待涼；湯鍋中的水放涼備用。
4. 容器洗淨擦乾，將白菜兩面灑上鹽少許，（鹽不能過多）放入容器中，將放涼的開水少量注入容器內，淹過白菜，密封蓋緊保存在蔭涼處，3、4天之後查看是否夠酸度。（視室溫高低來決定熟成速度）。酸度夠了即可放入冰箱保存。

備註：醃製大白菜，切記不可灑上太多鹽，否則無法變酸。白菜的酸度可依個人的口味而定，夠酸即可放入冰箱保存；如果酸度不夠可以在室溫下多放幾天，讓白菜繼續發酸。



雙椒如意

材料：

黃豆芽

青椒 1條

紅椒 1條

調味料：

醬油膏 1茶匙

鹽 1/2茶匙

花椒粉 少許

水 適量

作法步驟：

1. 黃豆芽洗淨，青、紅辣椒切細絲備用。
2. 炒鍋入油燒熱，把花椒粉先放入爆香，黃豆芽與鹽放入一起煸炒，加少許水燜鍋。
3. 待黃豆芽軟後加入青、紅椒絲，再放入醬油膏拌勻，即可起鍋。



炒四喜

材料：

綠豆芽	1大碗
中國芹菜	1根
紅蘿蔔	1條
香菇	5大朵

調味料：

醬油膏	1茶匙
鹽	1/2茶匙

作法步驟：

1. 綠豆芽洗淨備用；芹菜、紅蘿蔔、香菇切絲。
2. 炒鍋入油燒熱，香菇絲先爆香，再放入紅蘿蔔絲、鹽煸炒，灑少許水加蓋燜鍋。
3. 待紅蘿蔔絲變軟，便放入綠豆芽、芹菜絲快炒，再加進醬油膏拌勻，即可起鍋。



香茄雙色椒

材料：

茄子	3大條
青椒	1/2顆
紅椒	1/2顆

調味料：

醬油	1大匙
鹽	1茶匙
糖	1茶匙
水	少許

作法步驟：

1. 青椒、紅椒切成小塊；茄子切成滾刀。
2. 茄子先放入油鍋炸，炸到軟時撈出瀝油；再放進青、紅椒塊過油略炸，撈出備用。
3. 炒鍋先放入所有調味料拌勻，再加入炸好的材料，煸炒幾下，即可起鍋。



餘香紫茄

材料：

茄子	3條
九層塔	1把
太白粉	適量

調味料：

薑末	少許
醬油	1大匙
鹽	1茶匙
糖	1茶匙
黑醋	1茶匙
辣椒醬	1茶匙（視個人口味而定）
水	適量

作法步驟：

1. 茄子切成長條，入油鍋炸軟，撈出瀝油，備用。
2. 炒鍋先加入所有調味料拌勻，再用太白粉加少許水攪勻倒入鍋內勾芡；將味道調好再放入炸好的茄子一起拌勻，灑上九層塔，即可起鍋。



豆豉青椒

材料：

青椒（燈籠椒）..... 5顆
乾豆豉..... 2大匙

調味料：

醬油膏..... 1茶匙
薑末..... 適量
水..... 少量

作法步驟：

1. 把青椒洗淨去子，切成兩寸左右長塊。
2. 起油鍋燒熱，先把青椒塊倒進鍋裡略炸一下，撈出瀝油。
3. 炒鍋放入少許油，先把薑末、豆豉爆香，再加入少許水與醬油膏拌勻。
4. 調好鹹淡味道，再放入青椒塊翻炒幾下，即可起鍋。



紅燒豆包

材料：

豆包	8片
香菇	5大朵
香菜	1把
薑片	少許
水	1碗

調味料：

醬油	1大匙
鹽	1茶匙
糖	1/2茶匙

作法步驟：

1. 香菇泡軟，撈出擠乾水份，去蒂，切成對半。
2. 熱油鍋將豆包炸至呈金黃色後起鍋，切成十字型，備用。
3. 炒鍋放少許油，放入薑片、香菇爆香，倒水再加入醬油、糖、鹽調好鹹淡味道，最後將豆包放入拌勻，用小火燜5分鐘至湯汁收乾，即可起鍋，灑上香菜配色。



紅燒獅子頭

材料：

大白菜	1/2顆
百頁豆腐	2條
紅蘿蔔	1條
香菜	1把
素雞丁	適量
薑末	適量

調味料 A：

地瓜粉	1/2匙
	(視情狀而定)
胡椒粉	少許
鹽	1茶匙

調味料 B：

薑片	少許
醬油膏	2大匙
水	1/2碗
鹽	少許

作法步驟：

1. 百頁豆腐、素雞丁切碎（或用調理機打成細末），放入薑末及調味料 A，香菜切細末一起放入攪勻，

揉成扁球狀數個（大小隨個人而定）。

2. 熱油鍋加熱至6、7分熱度，將丸子放入，炸至金黃色，撈起瀝油，備用。
3. 大白菜洗淨切成中塊，紅蘿蔔切片。
4. 炒鍋入油燒熱，將薑片放入爆香，白菜塊、紅蘿蔔片與鹽少許一起放入煸炒，炒至白菜塊軟再加水與炸好的獅子頭，翻炒一下；加進醬油膏拌勻，即可轉小火燜鍋，燜至湯汁呈稠狀，即可起鍋。



乾煸四季豆

材料：

四季豆	酌量
碎蘿蔔乾	2匙
薑末	適量

調味料：

醬油膏	3茶匙
糖	1/2茶匙
水	少許

作法步驟：

1. 四季豆兩頭去除、切段，洗淨後瀝乾後先入油鍋，炸到四季豆有點皺紋，即可撈起瀝油；碎蘿蔔乾洗淨先泡水約5分鐘去除鹹味撈出瀝乾。
2. 炒鍋放少許油燒熱，把薑末爆香再放入蘿蔔乾煸炒幾下，這時加入醬油膏、糖與少許水一起拌勻，再將炸過的四季豆放入，拌炒入味後，即可起鍋。



紅棗高麗菜

材料：

高麗菜	1顆
紅棗	15粒
薑片	少量

調味料：

醬油膏	2大匙
鹽	1茶匙
水	1/2碗

作法步驟：

1. 高麗菜洗淨後切成2公分大小塊；紅棗洗淨稍微用手指壓一下，使其味道容易出來。
2. 炒鍋入油加熱，將薑片、高麗菜放入煸炒，炒至高麗菜變軟再加入調味料、水與紅棗，轉小火燜至湯汁收乾就可起鍋。



湖南小炒

材料：

豆乾	15塊
香菜	1把
青辣椒	2條
紅辣椒	2條
麻油	2茶匙

調味料：

醬油膏	2大匙
鹽	1茶匙
五香粉	1/2茶匙

作法步驟：

1. 豆乾洗淨切細絲，備用。
2. 香菜切細段；青、紅辣椒切細絲。
3. 炒鍋入油燒熱，放入鹽、五香粉、豆乾絲、青、紅辣椒絲一起拌炒。（炒時記得要灑水，豆乾才不會太硬）
4. 再加入醬油膏，拌炒使其入味。
5. 起鍋前加入香菜碎及淋上麻油，炒兩下即可起鍋。



花生碗粿

材料：

去皮花生	3杯
香菇末	適量
水	3杯
碗	1只

調味料：

太白粉	3大匙
粘米粉	3大匙
水	少許

作法步驟：

1. 花生先浸水泡一個晚上。
2. 炒鍋入油先將香菇末爆香，盛起放入碗底備用；碗底先抹上一層油。
3. 太白粉、粘米粉加少許水混合拌勻。
4. 泡好的花生加上三杯水一起放入調理機打碎，打碎之後將花生殘渣瀝掉。
5. 花生汁倒入鍋中燒熱，待汁滾後加入太白粘米粉水勾芡成稠糊狀，便可以熄火。
6. 然後倒入碗中，待冷卻之後放進冰箱凝結成型，再取出倒扣置於盤中即是成品。

備註：要等到花生豆腐冷卻之後才會凝固。

此道菜可淋上醬油膏食用，或者另外勾芡湯汁淋在花生豆腐一起食用。

可隨個人口味任意變化。

也可不要放香菇末，直接做白的花生豆腐。



麻婆豆腐

材料：

豆腐	1盒
紅辣椒	2條
薑末	少許
太白粉	2茶匙

調味料：

醬油	2大匙
鹽	1/2茶匙
辣椒粉	1茶匙（或辣椒醬）
花椒粉	1/2茶匙

作法步驟：

1. 豆腐切成 2 公分大小的四方小塊，紅辣椒切末備用。
2. 煮鍋放水，水滾後放入豆腐塊，等水再滾時就撈起豆腐，並泡於冷水中。
3. 炒鍋入油燒熱，先炒薑末，然後加進所有調味料再倒入豆腐塊同煮（記得將豆腐塊瀝乾水份）。
4. 調好味道的鹹淡，即可用太白粉水勾芡，淋上少許麻油即可起鍋。



素咖哩

材料：

紅蘿蔔	1條
馬鈴薯	3顆
咖哩粉	3大匙
高麗菜	1/4顆

調味料：

鹽	1茶匙
醬油膏	2大匙
麵粉	1大匙
水	4碗

作法步驟：

1. 紅蘿蔔和馬鈴薯洗淨去皮，以滾刀式切成一口大小塊；高麗菜洗淨切成小方塊。
2. 炒鍋燒熱入油，先用中火炒香咖哩粉，放入紅蘿蔔、馬鈴薯和高麗菜並加入醬油膏、鹽炒勻，這時倒入4碗水，改小火加蓋燜煮，燜煮時要常常攪動。
3. 見紅蘿蔔和馬鈴薯變軟，這時用麵粉加少許水勾芡，使湯汁呈稠狀即可。



榨菜柳絲

材料：

素火腿	1/2條
榨菜	1顆
香菜	1把

調味料：

太白粉	1/2匙
水	少許

作法步驟：

1. 榨菜切絲，放入水中浸泡約5分鐘後撈出瀝乾。
2. 素火腿切成粗絲，香菜洗淨切段待用。
3. 炒鍋放油燒熱，先將素火腿絲炒香，接著放入榨菜絲煸炒，再加點水，調好鹹淡味道，這時用太白粉水勾芡一下，灑上香菜即可盛盤。

備註：泡榨菜絲的水不要太多，只要淹過榨菜絲即可。
可將浸泡榨菜絲的水，用來炒菜調味，也不錯。



沙茶劍筍

材料：

劍筍 2包（約15條）
薑末 適量

調味料：

素沙茶醬 2大匙
醬油 1茶匙

作法步驟：

1. 劍筍洗淨，切成長段；煮鍋加水，水滾後放入劍筍川燙約2分鐘後撈起瀝乾。
2. 炒鍋入油燒熱，先把薑末爆香，放入素沙茶醬、醬油炒勻後，再加入劍筍及少許水，燜至湯汁收乾後即可起鍋。



油燜雙冬

材料：

冬筍	5~6條
冬菇	8~10朵
水	2碗

調味料：

醬油膏	2茶匙
鹽	1/2茶匙
太白粉	1大匙
麻油	適量

作法步驟：

1. 冬菇用水泡軟，撈出擠乾水份，去蒂；冬筍去殼切成塊狀。
2. 炒鍋入油燒熱，冬菇炒香，加入筍塊、水、鹽及醬油膏拌勻，轉小火燜煮約20分鐘左右，見湯汁收乾，倒入調好的太白粉水勾芡至稠狀，再灑上幾滴麻油，即可起鍋。



油燜筍

材料：

長筍 4~5條
水 適量

調味料：

醬油 1茶匙
糖 1茶匙

作法步驟：

1. 長筍洗淨，切成長段；煮鍋放水，水滾後放入長筍段川燙至熟後撈起，用冷水浸泡待涼再瀝乾水份備用。
2. 炒鍋入油燒熱，放入長筍段與醬油炒香後，加入適量的水，用小火燜煮約五分鐘左右再加糖翻炒幾下見湯汁收乾，即可盛盤。



紅燜雙色蘿蔔

材料：

白蘿蔔	1條
紅蘿蔔	1條
香菇	5朵
老豆腐	1塊
水	2碗

調味料：

八角	3粒
醬油膏	2大匙
鹽	1/2茶匙
太白粉	1大匙

作法步驟：

1. 紅、白蘿蔔洗淨去皮切成小方塊；香菇用水泡軟，撈出擠乾水份，去蒂，切丁。
2. 豆腐切小方塊，放入油鍋炸至金黃色，撈起瀝油。
3. 炒鍋入油燒熱，先放入鹽、八角、香菇丁一起爆香，加入2碗水再放進紅、白蘿蔔塊，轉小火燜煮到蘿蔔塊八分熟時再加入炸豆腐塊和醬油膏，繼續燜煮，煮到湯汁變少，這時倒入調好的太白粉水，攪拌至稠狀，即可熄火起鍋。



洋菇芥菜

材料：

芥菜	2把
洋菇	5朵
薑片	適量

調味料：

鹽	1茶匙
糖	1/4茶匙
太白粉水	適量

作法步驟：

1. 將芥菜洗淨切成約5公分長段，煮鍋放水，水滾後加入少許鹽，再把芥菜放入川燙約2分鐘，撈起備用。(加鹽的用意是讓川燙過的芥菜仍舊保持原有的翠綠)把洋菇去蒂，切片。
2. 炒鍋入油燒熱，放入薑片及芥菜煸炒，再加進所有調味料及洋菇片，調好鹹淡味道後即可起鍋盛盤。



雪菜南瓜

材料：

日本或中國南瓜	1小顆
雪菜	1把
水	2碗

調味料：

醬油膏	2大匙
鹽	1茶匙
冰糖	少許
薑末	少許

作法步驟：

1. 南瓜削皮去籽然後切塊；雪菜切丁。
2. 炒鍋入油燒熱，先放入薑末、南瓜炒香，再加入醬油膏、冰糖翻炒後倒入2碗水，加蓋用小火燜煮約5分鐘左右，掀起鍋蓋，見南瓜軟時再放入雪菜丁一起拌勻即可起鍋。

備註：雪菜的作法：芥菜去掉老葉，整棵放入盆中灑上鹽用手搓揉讓芥菜出水後即是雪菜；嚐嚐味道，如果太鹹，可以重覆用水沖洗；如果鹹淡適中即可作煮菜用。



炒白雪菇

材料：

洋菇	10~12朵
薑末	適量
青甜椒	3顆
紅甜椒	3顆

調味料：

醬油	少許
鹽	2茶匙
太白粉水	適量

作法步驟：

1. 洋菇洗淨，切成十字型；用鹽拌勻醃製約10分鐘，撈出並瀝乾水份。
2. 青、紅甜椒洗淨去籽後切成塊狀。
3. 炒鍋入油燒熱，放入薑末、洋菇用大火快炒，再放入青、紅甜椒塊並加入醬油拌勻。
4. 調好味道鹹淡後，倒入少許太白粉水，翻炒兩下，即可起鍋。



紅燜苦瓜豆腐

材料：

苦瓜	2條
豆腐	1盒
香菇	4朵
八角	2朵

調味料：

醬油膏	2大匙
鹽	1茶匙
冰糖	少許

作法步驟：

1. 苦瓜洗淨擦乾水分並切去頭尾橫剖去籽，切成大小一致的塊狀備用。
2. 豆腐亦切成與苦瓜同大小；香菇用水泡軟，去蒂。
3. 熱鍋放入油以中火燒熱，八角、香菇、苦瓜、豆腐一起下鍋，加醬油膏、鹽及冰糖少許翻炒，加少許水。（豆腐會出水）
4. 轉大火煮開後，換小火燜煮30分鐘即可。



炒年糕

材料：

年糕	1盒
高麗菜	1/2顆
香菇	5朵
中國芹菜	2根
紅蘿蔔	1條

調味料：

醬油	1大匙
鹽	2茶匙
糖	1茶匙
胡椒粉	少許

作法步驟：

1. 將年糕洗淨切斜片，香菇用水泡軟去蒂。
2. 高麗菜、紅蘿蔔、香菇、中國芹菜洗淨切成絲。
3. 炒鍋放油燒熱放入香菇絲炒香，再放入紅蘿蔔絲、高麗菜絲、胡椒粉、鹽、糖一起煸炒，炒到蔬菜變軟後加入醬油、年糕片及芹菜絲並倒入少許水，燜燒約1~2分鐘，把年糕片燜透即可起鍋。



砂鍋菜

材料：

大白菜	3~4葉
香菇	6~7朵
紅蘿蔔	1條
芋頭	1/4顆
金針	1把
榨菜片	少許
玉米	1條
白蘿蔔	1/2條

調味料：

鹽	適量
---	-------	----

作法步驟：

1. 白菜葉片剝下沖洗乾淨，放入砂鍋底備用。
2. 香菇與金針分別浸水泡軟；紅蘿蔔與芋頭去皮切成2×2公分大小塊狀，先把芋頭要用油炸過之後，再將所有材料放入砂鍋中，加滿水，用大火煮開後，轉小火加蓋燜煮約20分鐘，燜熟後加入鹽，調好味道即可。



烤串燒

材料：

洋菇
紅甜椒
青甜椒
紅蘿蔔
任選素料兩種(例：素丸子、素羊肉…)
長竹籤
小油漆刷 1支

調味料：

素沙茶醬 2茶匙
素烤肉醬 半瓶
黑胡椒粉 1茶匙 (或黑胡椒醬)
麻油 少許
醬油 少許

作法步驟：

1. 所有材料洗淨，切成塊狀備用，紅蘿蔔可預先燙軟。
2. 將所有的調味料混合在一起，攪勻成燒烤醬。
3. 取出長竹籤，依序串進所有切好的材料。
4. 並在串好的材料上面均勻地刷上燒烤醬，再放入烤箱以220℃烤約10~15分鐘，直至熟透即可取出。



白玉蓮藕

材料：

蓮藕 1節

調味料：

鹽 少許

糖 2大匙

白醋 2大匙

作法步驟：

1. 蓮藕洗淨去皮切薄片，再切成十字型。
2. 炒鍋入油燒熱，放入蓮藕片與所有調味料翻炒，炒至入味即可盛盤。



紅燒胡蘿蔔

材料：

紅蘿蔔 4~5條
素火腿 1小塊

調味料：

鹽 少許
水 1碗

作法步驟：

1. 紅蘿蔔洗淨去皮，切細長段；素火腿也切成與紅蘿蔔絲大小相同。
2. 炒鍋放油燒熱，先把素火腿絲爆香之後撈出，再放入紅蘿蔔、水及少許鹽，轉小火煮至紅蘿蔔變軟再放入炒過的素火腿絲一起拌勻，待至湯汁收乾即可起鍋。



香辣鮑魚菇

材料：

鮑魚菇 16朵
紅辣椒 3條
青辣椒 3條
薑汁 適量

調味料：

鹽 2茶匙

作法步驟：

1. 鮑魚菇沖洗乾淨切大片；青、紅辣椒去籽切絲。
2. 鍋入油燒熱，放入鮑魚菇及薑汁大火快炒，加進鹽及青、紅辣椒絲，炒兩下，即可起鍋。



豆豉苦瓜

材料：

薑末	少許
豆豉	少許
苦瓜	2條

調味料：

醬油	2茶匙
水	1/2碗
糖	少許

作法步驟：

1. 先將苦瓜洗淨去籽，切塊。
2. 炒鍋入油燒熱，放入薑末、豆豉爆香。
3. 接著下苦瓜塊及醬油煸炒後，再加糖、水拌勻加蓋燜煮。
4. 燜煮約3 - 4分鐘後即可起鍋。

備註：苦瓜如果預先油炸過，即可用快炒方式，不需要燜煮。



香菇木耳

材料：

香菇	7朵
乾木耳	3大把
薑片	少許

調味料：

醬油膏	3茶匙
黑醋	1/2茶匙
水	2碗

作法步驟：

1. 將香菇泡軟，去蒂切對半，備用。
2. 乾木耳泡軟洗淨。
3. 炒鍋放油燒熱，先放薑片、香菇入鍋炒香。
4. 木耳入鍋拌勻，再放入醬油膏，加水燜鍋。
5. 煮至木耳軟，加入黑醋，拌勻即可盛盤。



百頁金針

材料：

百頁 2條
金針 1把

調味料：

胡椒鹽 適量
水 適量

作法步驟：

1. 將百頁切成一公分寬二公分長的條狀。
2. 金針用水泡軟並去蒂。
3. 炒鍋放油，先將百頁條入鍋炒香後放少許水，再加入金針與胡椒鹽拌勻，炒至入味即可起鍋。



清香白玉板

材料：

嫩豆腐 1盒
香菜 1把

調味料：

醬油膏 3茶匙

作法步驟：

1. 將嫩豆腐切成1公分厚度的正方塊。
2. 香菜洗淨，切段，備用。
3. 平底鍋燒熱，放入少許油，將豆腐一一放入，煎至二面金黃色。
4. 淋上醬油膏，灑上香菜，即可盛盤。



青椒洋芋絲

材料：

馬鈴薯 3顆
青甜椒 2顆

調味料：

鹽 1茶匙
胡椒粉 適量

作法步驟：

1. 將馬鈴薯去皮切細絲，先泡水，使澱粉能夠沈澱下鍋時才不易黏鍋。
2. 青椒洗淨，剖對半、去籽，切細絲。
3. 炒鍋燒熱放油，放入馬鈴薯與調味料，快炒幾下。
4. 要起鍋前再放入青椒絲，拌勻即可熄火盛盤。



沙茶玉米粒

材料：

玉米粒罐頭	2罐
素火腿	1小塊
紅蘿蔔	1條

調味料：

素沙茶醬	1/2茶匙
醬油	適量

作法步驟：

1. 將玉米罐頭，打開瀝水，只留下玉米粒備用。
2. 紅蘿蔔去皮，切小丁；素火腿切小丁。
3. 煮鍋放水，水滾後放入紅蘿蔔丁川燙至軟，撈起瀝乾。
4. 炒鍋放油燒熱，先下火腿丁炒香，加進所有調味料再放入紅蘿蔔丁、玉米粒快炒一下即可盛盤。



青椒豆包

材料：

豆包	5塊
青甜椒	1顆
紅甜椒	1顆

調味料：

太白粉	1碗
醬油膏	2大匙
糖	少許
薑末	少許

作法步驟：

1. 青甜椒、紅甜椒洗淨、去籽，切成長塊備用。
2. 將豆包翻開成為長方形，切成8個方塊。（豆包太厚不易入味所以要翻開）
3. 先把醬油膏與糖加入少許水拌勻，再將豆包放入浸泡約5分鐘讓其入味後，再把豆包撈出。
4. 把入味後的豆包裹上太白粉，放入熱油鍋內油炸至金黃色即可撈出；青、紅甜椒塊也一起放入油鍋中略炸一下立刻撈出。
5. 炒鍋放油，先把薑末爆香後加少許水，再放入豆包塊及少許的醬油膏；這時加蓋燜煮到豆包變軟再用太白粉水勾芡，使湯汁濃稠，再放入青、紅甜椒塊翻炒兩下即可起鍋。



紅燒芥菜

材料：

芥菜 5把
薑片 少許

調味料：

醬油膏 2匙
白冰糖 4小塊
水 2碗

作法步驟：

1. 芥菜洗淨去掉老葉，切段。
2. 炒鍋入油燒熱，先放入薑片爆香，倒入所有調味料拌勻後，再放芥菜煸炒後加蓋燜鍋。
3. 燜煮至芥菜軟後，即可起鍋成盛盤。



燴油豆腐

材料：

白果	1包（真空包裝）
嫩豆腐	一盒
香菇	4朵
薑末	適量

調味料：

醬油膏	2茶匙
鹽	1/2茶匙
水	1碗

作法步驟：

1. 白果洗淨，煮鍋放水燒開，放入白果川燙一下，撈出備用。
2. 香菇洗淨泡軟，切細長條。
3. 豆腐切成小塊，放入油鍋內炸至金黃色成油豆腐，撈出瀝油。
4. 炒鍋放少許油，先把薑末與香菇入鍋爆香，再放入油豆腐煸炒並加進所有調味料，煮到油豆腐吸收湯汁，這時加入白果拌勻，即可起鍋。





蓮國飄香
(飯)



海苔壽司

材料：

菠菜
素火腿
紅蘿蔔
日式黃蘿蔔
素肉鬆
海苔片
白飯 2中杯

調味料：

壽司醋 100c
糖 2大匙
鹽 少許

作法步驟：

1. 壽司醋、糖、鹽三樣混合一起煮開，試一下味道，要像酸梅汁一樣有酸甜的口味即是壽司醋。
2. 要趁白飯還溫熱時，就要倒入調味好的壽司醋拌勻蓋起鍋蓋燜約15分鐘；使白飯入味才可掀開飯鍋蓋。
3. 菠菜洗淨放入滾水中川燙至熟後，撈出擠乾水份備用；黃蘿蔔、素火腿切成1公分厚的條狀；紅蘿蔔去

皮切成1公分厚的條狀後同菠菜一樣燙熟。

4. 將海苔片放平，保留2公分寬度其餘均鋪上一層壽司飯，先將素肉鬆灑在中間的位置，接著依序放入並疊好所有的材料，由鋪飯的一頭開始捲起；此時要用力紮實的往上捲，捲好後利用保留的2公分海苔，放上幾粒飯粒使易於將壽司捲包黏固定，即可切片或與芥末醬油一起食用。

備註：可用竹簾卷捲海苔壽司較為方便，也可以隨個人的手法；但壽司飯一定要捲緊否則在切片時就會全部散開。



稻禾壽司

材料：

豆腐皮（壽司皮）

白飯

熟黑芝麻

調味料：

壽司醋 100cc

糖 少許

鹽 少許

作法步驟：

1. 壽司醋、糖、鹽三樣混合在一起煮開，試一下味道，像酸梅汁一樣有酸甜的口味即是壽司醋。
2. 要趁白飯還溫熱時，就要倒入調味好的壽司醋拌勻，再蓋回鍋蓋燜約15分鐘；確定使白飯入味才可掀開飯鍋蓋。
3. 將調味好的壽司飯放入豆腐皮中，白飯部份再沾上黑芝麻，即可食用。

備註： 搭配醃漬過的嫩薑片一起食用風味絕佳：

另一種作法：可利用豆腐皮（壽司皮）包裝內剩餘的湯汁與白飯攪拌一起成為壽司飯來包入豆腐皮中味道也不錯。



古早味油飯

材料：

香菇丁	適量
素雞丁	適量
老薑末	適量
圓糯米	3杯

調味料：

醬油膏	3大匙
鹽	1茶匙
香菇精	1茶匙
胡椒粉	少許
五香粉	少許
水	1碗

作法步驟：

1. 圓糯米先用冷水浸泡約8小時後撈起瀝乾水分，放入蒸籠以中火蒸約45~50分鐘至糯米完全熟透才可取出。
2. 炒鍋加油燒熱，先用中火先把薑末、香菇丁、素雞丁炒香，再加入所有調味料並轉成小火一起炒勻，調好鹹淡味道後放入熟糯米拌炒均勻即可。



香菇滷汁飯

材料：

乾香菇	10朵
乾素肉末	適量
薑末	適量
白飯	1碗
水		

調味料：

醬油膏	4大匙
糖	2大匙
鹽	1/2茶匙
香菇味精	1茶匙
胡椒粉	1茶匙
五香粉	1茶匙

作法步驟：

1. 乾素肉末用熱水泡軟取出擠乾水份；乾香菇泡軟去蒂，切成小丁。
2. 炒鍋倒入少許油燒熱，將香菇丁、薑末與五香粉一起爆香，再放入醬油膏和素肉末拌炒，這時倒入冷水，水量必須覆蓋過素肉末並加入其餘的調味料，待水煮開後改小火燜煮約1小時即可。
3. 盛裝適量白飯，將滷汁均勻地淋在飯上，即是香噴噴的香菇滷汁飯。



松子翡翠飯

材料：

菠菜	2把
松子	1/2碗
白飯	6碗

調味料：

鹽	1大匙
---	-------	-----

作法步驟：

1. 菠菜洗淨，瀝乾水分，切成2公分段狀，放入果菜機，加少許水打成汁備用。
2. 炒鍋燒熱放油，先用小火把白飯與鹽炒勻後，再加入菠菜汁一起拌炒均勻，才放入松子翻炒兩下即可起鍋。

備註：松子可事先用烤箱烤熱或是用熱油鍋炸一下，可以讓松子香味釋出；放入炒飯中只要拌勻即可。



香芋蒸飯

材料：

芋頭	1顆
香菇	7朵
素火腿	1小塊
白米	5杯
薑末	適量

調味料：

醬油	1匙
鹽	1茶匙

作法步驟：

1. 將芋頭去皮、香菇泡軟去蒂、素火腿，全部都切成小丁。
2. 炒鍋加油燒熱，先放薑末、香菇丁爆香。
3. 再加入芋頭丁、火腿丁與所有調味料一起炒勻，然後熄火起鍋。
4. 白米加水，放入所有炒好材料入電鍋內一起煮。
5. 等到飯煮熟後，打開鍋蓋，用飯匙將材料與白飯攪拌一下，即完成香芋蒸飯。





寶蓮朵朵
(麵食)



素水餃

皮的材料：

麵粉	500公克
溫水	400公克

餡的材料：

四季豆	1大把
素雞丁	少許
香菇	少許

調味料：

鹽	少許
地瓜粉	少許

作法步驟：

1. 先做水餃餡的部份：把四季豆、素雞丁、香菇泡軟去蒂分別切成丁，與調味料混在一起備用。
2. 麵粉慢慢加入溫水，用手揉到麵團表面光滑後，讓麵團醒約10分鐘。
3. 醒好的麵團用刀切成許多長條（像桿麵棍粗細），再將揉成均勻的長條，並切成一節一節，灑上麵粉分別壓成一個個小圓型，再用桿麵棍桿成一片片薄薄的皮。（記得一邊

桿皮，不時要灑些麵粉，才不容易沾黏）

4. 將適量的餡料放在皮的中間，將皮對折把中間對捏，再利用雙手的拇指與食指捏緊左右二側，儘量讓餃子形狀保持立體即可。（記得不可有漏口）
5. 煮鍋放水，將水燒開後將包好的餃子放入，煮到每粒餃子浮起來（大約3~5分鐘）撈起盛盤即可。

備註：煮餃子的水要大火煮滾，餃子才會熟透。



水煎餃

皮的材料：

麵粉 500公克
溫水 400公克

餡的材料：

大白菜 1/2顆
素雞丁 少許

調味料：

鹽 少許

作法步驟：

1. 麵粉加溫水，揉到麵團光滑後，讓麵團醒10分鐘。
2. 醒好的麵團用刀切成許多長條(像桿麵棍粗細)，再將揉成均勻的長條，並切成一節一節，灑上麵粉分別壓成一個個小圓型，再用桿麵棍桿成一片片薄薄的皮。(記得一邊桿皮，不時要灑些麵粉，才不容易沾黏)
3. 將適量的餡料放在皮的中間，將皮對折把中間對捏，再利用雙手的拇指與食指捏緊左右二側，儘量讓餃子形狀保持立體即可。(記得不可有漏口)
4. 平底鍋放油燒熱，放入餃子先煎至底部微黃再加水，水量與餃子平齊，加蓋煎到水份完全收乾，餃子底部變金黃色即可起鍋。

備註：將做好的餃子先放入冰箱冷凍層冷凍，再取出做煎餃，較容易煎。



芝麻大餅

老麵粉的材料：

麵粉	3碗
溫水	3碗
酵母粉	1匙
糖	1匙

新麵粉的材料：

發粉	1茶匙
麵粉	3½碗

大餅的調味料：

白芝麻	適量
鹽	適量
植物性奶油或沙拉油	..	適量

作法步驟：

1. 準備一個大碗，將水、酵母粉、糖一起溶解於大碗中，大約15分鐘左右，可看見酵母發起。
2. 把3碗麵粉徐徐加入發起的酵母水內，攪拌均勻，用布蓋碗，大約1小時左右，就可看見麵粉已發起來

。（依室溫的溫度高低來確定麵粉發的快慢）

3. 將新麵粉的所有材料一起加入發起的麵粉內，混合搓揉在一起，揉成圓形麵糰，把揉好的和麵糰醒30~50分鐘。（依室溫而定）
4. 醒好的和麵糰，用桿麵棍桿成一張大麵皮，厚度為0.2公分，灑上少許鹽再抹上奶油（沙拉油）。
5. 把它捲起來成長條，再從二頭對捲，捲至中間，上下對放再用桿麵棍捍成圓形，灑上白芝麻。
6. 用平底鍋放油將餅放入，煎到二面呈金黃色即可。



家鄉饅頭

老麵粉材料：

麵粉	3碗
溫水	3碗
酵母粉	1匙
糖	1匙

新麵粉材料：

沙拉油	1/2碗
發粉	1茶匙
糖	1/4碗（不嗜甜味可以不放）
麵粉	3 1/2碗

作法步驟：

1. 準備一個大碗，將水、酵母粉、糖一起溶解於大碗中，大約15分鐘左右，可看見酵母發起。
2. 把3碗麵粉徐徐加入發起的酵母水內，攪拌均勻，用布蓋好，大約1小時左右，就可看見麵粉漲起來。（依室溫的溫度高低來確定麵粉發的快慢）
3. 新麵粉的所有材料一起加入發起的麵粉內，混合搓揉在一起，揉成圓形麵糰。
4. 再把和麵糰搓揉之後分成長條，隨自己喜愛的大小切成一個個（要等分相同）。
5. 排入蒸籠中，此時要再等待10~20分鐘左右，讓饅頭再次發酵。
6. 發酵後（約二倍大），蒸鍋加水，水煮開後將發好的饅頭蒸上15分鐘即可。

備註：切記蒸鍋的水，必須煮沸後才可將成品放入蒸籠中，再開始計算蒸熟所需的時間。



雙寶花卷

老麵粉材料：

麵粉	3碗
溫水	3碗
酵母粉	1匙
糖	1匙

新麵粉材料：

沙拉油	1/2碗
發粉	1茶匙
糖	1/4碗
(不嗜甜味可以不放)		
麵粉	3½碗

配料：

葡萄乾、枸杞

作法步驟：

1. 準備一個大碗，將水、酵母粉、糖一起溶解於大碗中，大約15分鐘左右，可看見酵母發起。
2. 把3碗麵粉徐徐加入發酵水內，攪拌均勻後，用布蓋碗，大約1小時後，就可看見麵粉脹起來。（依室溫的溫度高低來確定麵粉發的快慢）

3. 再將新麵粉的材料一起加入發過的麵粉內，混合全部搓揉在一起，揉成圓形麵糰，用布蓋起來讓和麵糰醒30~50分鐘。（依室溫而定）
4. 醒好的麵糰，用桿麵棍桿成一張大皮；厚度為0.2公分，均勻灑上少許糖再抹上奶油（或沙拉油），之後把它捲起來成長條。
5. 再切成約3公分大小等分，從兩邊稍稍拉長再對折捏緊，即成花卷。
6. 再塞入葡萄乾、枸杞於花卷中。
7. 放入蒸籠，此時還要再等待10~20分鐘左右，好讓花卷再次發酵。
8. 發酵後（約二倍大），蒸鍋加水，水煮開後將發好的花卷蒸上15分鐘即可。

備註：切記蒸鍋的水，必須煮沸後才可將成品放入蒸籠中，再開始計算蒸熟所需的時間。花卷中可隨意放入自己喜愛的材料，如紅棗、芝麻醬…等。



雲吞麵

麵條的材料：

高筋麵粉	2杯
水	1杯
鹽	少許

餛飩皮的材料：

麵粉	2杯
水	1杯
鹽	少許

餛飩餡的材料：

大白菜	適量
素雞丁	適量
香菜	少許
鹽	少許

湯的材料：

西洋生菜	少許
鹽	少許
香菇味精	少許
醬油	少許

餛飩的作法：

1. 將餛飩餡的材料全部切碎末拌勻。
2. 將餛飩皮的材料混合在一起搓揉成麵糰，放至冰箱冰2小時。
3. 冰過的麵糰先切成長條，每一條再撥成一個個小團，用桿麵棍桿成一張約10公分大小的薄皮，再用刀切去不規則的四邊成正方形即是餛飩皮。
4. 皮的中間放入適量的餡料包覆，再用手指捏緊封口，即是餛飩。

麵條的作法：

1. 請參考“炸醬麵”(p.191)，“麵條的作法”程序。

餛飩湯麵的作法：

湯鍋放水燒開，放入餛飩煮到餛飩浮起，加入湯的所有材料，稍微拌煮一下即可熄火，再盛入湯碗中配上麵條即是雲吞麵。



炸醬麵

麵條的材料：

高筋麵粉	2杯
水	1杯
鹽	少許

麵條的作法：

1. 將所有材料放在一起，搓揉成光滑的麵糰，放入冰箱裡冰上2小時。
2. 煮鍋放水，水煮滾後，放入少許沙拉油備用。
3. 從冰箱拿出麵糰，稍微退冰一下，將沙拉油塗在即將作麵條的流理台上；將麵糰切成二份，每一份用桿麵棍桿成長6公分與0.3公分粗細的長條，再塗上油。
4. 將每一長條直切切成約1公分的寬度，用雙手拉麵條的頭尾，輕輕的甩開，直至麵條從粗短變成細長，即可放入燒開的滾水中燙熟，撈出瀝乾即是現拉的手工麵條。

醬的材料：

豆乾	8個
香菇	4朵
紅蘿蔔	少許
毛豆仁	少許

醬的調味料：

八角	2朵
薑末	少許
豆瓣醬（或辣豆瓣醬）	2茶匙
甜麵醬	2茶匙
太白粉水	適量

作法步驟：

1. 豆乾、紅蘿蔔、香菇泡軟去蒂分別切小丁，毛豆先用滾水川燙過，備用。
2. 將八角、薑末、香菇丁放入炒鍋一起爆香，再加入豆乾丁與紅蘿蔔丁拌炒；這時可放豆瓣醬與甜麵醬，加少許水，鹹淡調好後放入毛豆仁，用太白粉水勾芡後即可，盛起醬料淋在麵條上。

備註：喜歡竹筍的人，可再加入筍丁，味道更好；醬料部份可隨意加入自己喜歡的材料。



麻醬拌麵

麵條的材料：

高筋麵粉	2杯
水	1杯
鹽	少許

醬料：

芝麻醬	3匙
溫開水	適量（可依個人的鹹淡調配）
白醋	適量

麵條的作法：

1. 請參考“炸醬麵”（p.191），「麵條的作法」程序。
2. 將芝麻醬加溫開水與白醋攪拌均勻，並調好鹹淡，再拌入麵條中盛盤，即是麻醬拌麵。



翡翠伊麵

麵條的材料：

高筋麵粉 2杯
菠菜汁 1杯（菠菜先放入果汁機打成汁）
鹽 少許

麵條的作法：

請參考“炸醬麵”（p.191），「麵條的作法」程序（其中水的部分改為菠菜汁）。

炒麵的材料：

竹筍 1支
紅蘿蔔 1/2條
金針 1把

調味料：

醬油膏 少許
鹽 少許

作法步驟：

1. 竹筍與紅蘿蔔分別切成絲，金針浸水泡軟。
2. 炒鍋放油燒熱，將所有材料放入炒熟，再加入麵條與調味料拌炒，即可起鍋盛盤。

備註：可隨意變換個人喜歡的蔬菜。



素菜包

老麵粉材料：

麵粉	3碗
溫水	3碗
酵母粉	1匙
糖	1匙

新麵粉材料：

油	1/2碗
發粉	1茶匙
糖（不嗜甜味可以不放）	1/4碗
麵粉	3½碗

餡的材料：

高麗菜	1/2顆
香菇	5朵
素火腿	1小節
薑末	適量

餡的調味料：

鹽	適量
胡椒粉	適量

作法步驟：

1. 將高麗菜洗淨剝碎；香菇泡軟去蒂、素火腿分別切細末；把所有切好的材料混合在一起，加入薑末和所有調味料拌勻，即是餡料備用。
2. 準備一個大碗，將水、酵母粉、糖一起溶解於大碗中，大約15分鐘左右，可看見酵母發起。
3. 把3碗麵粉徐徐加入發起的酵母水內，攪拌均勻，用布蓋碗，大約1小時左右，就可看見麵粉漲起來。（依室溫的溫度高低來確定麵粉發的快慢）
4. 新麵粉的所有材料一起加入發過的麵粉內，混合搓揉在一起，揉成圓形麵糰。
5. 再把麵糰搓揉成長條，隨自己喜愛的大小切成一個個。（等分相同）
6. 每個小糰用桿麵棍桿成圓形薄片，把餡料放在皮的中間，用手指以逆時鐘方向摺捏皮的邊緣，直到捏緊封口即成花形。
7. 排入蒸籠中，此時要再等待20~30分鐘左右，讓包子再次發酵。
8. 發酵後（約二倍大），蒸鍋加水，水煮開後將發好的包子蒸上15分鐘即可。

備註：切記蒸鍋的水，必須煮沸後才可將成品放入蒸籠中，再開始計算蒸熟所需的時間。





清淨性海
(湯)



酸辣湯

材料：

豆腐	1小塊
木耳	少許
竹筍	1小支
紅蘿蔔	1條
香菇	4朵
金針	1/2小碗
香菜	少許

調味料：

醬油	1茶匙
鹽	1/2茶匙
胡椒粉	1/2茶匙
黑醋	1湯匙
糖	少許
太白粉水	2大匙

作法步驟：

1. 將木耳浸水泡軟，撈起，切成細絲；豆腐、竹筍和紅蘿蔔切成絲；金針用溫水泡軟，撈起並擠乾水份。
2. 湯鍋放水，放入所有材料，待湯汁煮開後，再放入所有調味料，並調好鹹淡味道，用太白粉水勾芡，灑入香菜，即可起鍋。



苦瓜湯

材料：

苦瓜	2條
素火腿	1小塊
蔭瓜罐頭	1罐

調味料：

醬油	2茶匙
鹽	少許
麻油	少許

作法步驟：

1. 苦瓜洗淨對切去仔，切成約3公分大小的正方形；素火腿切成小片，備用。
2. 湯鍋放水，放入苦瓜及蔭瓜，一起煮開，再轉小火燜煮至苦瓜變軟後，加入素火腿片、醬油及鹽，調好鹹淡味道，淋上麻油即成。



西洋菜湯

材料：

西洋菜	3把
薑片	少許
香菇頭	1/2碗
素腌腸	1片

調味料：

醬油	少許
鹽	適量

作法步驟：

1. 西洋菜洗淨，素腌腸切薄片。
2. 湯鍋放水，再放入所有材料一起煮，大約煮20分鐘，放入鹽，調好鹹淡味道，起鍋前再灑上少許醬油即可。



翡翠湯

材料：

青豆仁	1碗
素火腿	少許
水	2碗

調味料：

鹽	適量
胡椒粉	少許
太白粉水	2匙

作法步驟：

1. 把青豆仁1碗放入果汁機再加入2碗水打碎備用。
2. 素火腿切成細末。
3. 先將青豆水煮沸，加入所有調味料，均勻攪拌成濃湯。
4. 濃湯盛入碗中，再將素火腿末灑上，即可食用。



海草堂

材料：

乾海帶芽 1把
白芝麻 少許
薑片 適量

調味料：

鹽 適量
香菇味精 適量

作法步驟：

1. 湯鍋放水放入薑片一起煮開。
2. 湯煮沸後放入海帶芽煮開，加入所有調味料，調好鹹淡味道，起鍋前灑上白芝麻即可。



南瓜濃湯

材料：

南瓜	1/2顆
水	4大碗
鮮奶	1/2碗
太白粉水	適量

調味料：

鹽	1茶匙
胡椒粉	適量（依個人口味）

作法步驟：

1. 將南瓜去皮、去籽，切成小丁。
2. 湯鍋加水燒開，先放入南瓜丁。
3. 等待南瓜丁煮軟後，取出放入果汁機打成泥糊狀，再倒回湯鍋。
4. 用小火煮並加入鮮奶與調味料，均勻攪拌。
5. 再加入太白粉水攪勻，使南瓜湯有點稠度，即可熄火。



關東煮

材料：

白蘿蔔	1/2條
香菇	10朵
素丸子	10粒
麵輪	10個（或麵腸 … 2條）
茼蒿	數片

調味料：

鹽	適量
---	-------	----

作法步驟：

1. 將白蘿蔔去皮洗淨，切塊。
2. 香菇洗淨泡軟。
3. 將麵腸切成圓型，下油鍋炸至金黃色，即是麵輪。
4. 湯鍋放水，將白蘿蔔、香菇、麵輪、茼蒿、素丸子放入，煮至白蘿蔔變軟。
5. 加進調味料，即可食用。

備註：可隨意添加個人喜好的材料。





真香上味
(點心)



毛豆莢

材料：

毛豆莢 500公克
八角 4粒
水 6碗

調味料：

鹽 1大匙

作法步驟：

1. 備湯鍋煮水加入八角、鹽煮沸。
2. 再把洗淨的毛豆莢放入湯鍋內，用大火煮沸後，再轉成中火煮約3分鐘後熄火，撈出毛豆莢瀝乾水份即可食用。



港式蘿蔔糕

材料：

白蘿蔔	3條
在來米粉	1包
地瓜粉	2大匙
太白粉	1大匙
水	4碗
素火腿丁	適量

調味料：

鹽	1大匙
白胡椒粉	1大匙

作法步驟：

1. 先將容器盤內抹上少許油避免沾黏。
2. 白蘿蔔洗淨，去皮之後用調理機打成蘿蔔泥。
3. 將在來米粉、地瓜粉、太白粉混合拌勻，再加入4碗水調勻成米漿。（有點稀）
4. 煮鍋先放入蘿蔔泥，在未煮沸前放入所有調味料與火腿丁攪拌一下再倒入米漿，這時轉小火均勻攪拌成半熟的糊狀。（記得要一邊倒一邊攪拌否則材料會容易粘鍋底）

5. 再把材料放入容器盤中，表面抹平後即可放入蒸鍋中蒸約40分鐘左右。
6. 見材料蒸透即可離鍋，待涼一點再切片。（蒸的時間長短要看材料的份量及厚薄而定）
7. 平底鍋放油燒熱，將蘿蔔糕一片一片放入鍋內煎至二面略呈焦黃色即可盛盤。

備註：

1. 在煮蘿蔔泥與米漿水時，如果太硬可在加水；太軟再加地瓜粉。
2. 可沾甜辣醬或者淋上醬油膏食用。



餡圓

材料：

在來米粉	1杯
地瓜粉	4杯
水	6杯
素火腿	1/2塊
熟筍丁	1碗
香菇丁	1/2碗

內餡的調味料：

醬油膏	2大匙
鹽	1茶匙
胡椒粉	少許
五香粉	少許

醬汁的調味料：

水	1碗
五香粉	1/2茶匙
蕃茄醬	2大匙
味噌	1大匙
鹽	少許
糖	2大匙
辣椒油或辣椒粉	少許

作法步驟：

1. 取2杯水加入在來米粉中攪勻，另外4杯水煮開倒入在來米粉水中，一面倒一面攪勻，使其成濃稠狀後放涼備用。
2. 接著把地瓜粉慢慢倒入在來米粉糊中，攪拌均勻；此二者混合在一起即是製作外皮。
3. 炒鍋放油燒熱，將香菇丁先炒香，再放入素火腿、筍丁及內餡的調味料混合炒勻，這時用少許麵粉水勾芡，即完成餡料部分。
4. 待餡料比較涼時，用手搓揉成小型扁球狀，置於盤中備用。
5. 小碟子抹上少許油，先鋪上外皮粉漿做底層後，放入成形餡料，再蓋上一層外皮粉漿，並把邊緣抹平整即可放入蒸籠蒸約15分鐘。
6. 醬汁的所有調味料一起混合煮開，調好味道，用少許麵粉水勾芡使至濃稠即成淋醬；取出蒸好的餡圓待涼後倒扣脫模，盛入盤中淋上醬汁即可食用。



珍珠丸子

材料：

長糯米	2杯
高麗菜	1/2顆
香菜	1把
素雞丁	1/2碗

調味料：

胡椒粉	少許
鹽	少許
地瓜粉	2大匙

作法步驟：

1. 糯米洗淨後浸水泡軟(至少3小時)，然後瀝乾水份。
2. 將高麗菜、素雞塊及香菜切成碎末，再加入所有調味料拌勻做成餡兒。
3. 再把餡兒捏成小圓球狀，分別沾上糯米置於盤中，放入蒸鍋用大火蒸約30分鐘即可取出擺入盤中。



紅豆沙餅

水油皮的材料：

麵粉	2杯
沙拉油	1/2杯
水	1/2杯

油心的材料：

麵粉	2杯
沙拉油	9/10杯

酥餅的材料：

紅豆沙		
黑芝麻	適量

作法步驟：

1. 水油皮的部份：將所有材料混合在一起，搓揉至不粘手的程度，然後搓成2公分直徑大小的圓形。
2. 油心的部份：油心的材料揉在一起，搓揉成與水油皮一樣大小的圓形。
3. 取一個水油皮包入一個油心，封口向上；以捍麵棍壓扁並捍成薄片由上往下捲起，再一次壓扁用捍麵棍捍成薄片，由上往下卷起，接口面向上用手壓成圓片，再包上紅豆沙餡捏緊封口並搓成圓球狀，封口向下排在烤盤，灑上黑芝麻即可。
4. 烤箱預熱後以200度烤約20分鐘，烤至表皮呈淡金黃色，即是香酥可口的紅豆沙餅。



蘿蔔絲餅

水油皮的材料：

麵粉	2杯
沙拉油	1/2杯
水	1/2杯

油心的材料：

麵粉	2杯
沙拉油	9/10杯

內餡的材料：

白蘿蔔	1條
素火腿	5片
香菜	少許

調味料：

胡椒粉	適量
鹽	適量

作法步驟：

1. 將白蘿蔔去皮洗淨與素火腿片分別切成絲，香菜切細末。
2. 熱炒鍋放油後，先放入蘿蔔絲，炒軟，起鍋擠出多餘水份。
3. 再把素火腿絲炒香，放入蘿蔔絲與香菜，並加入調味料，炒勻後備用。
4. 水油皮部份：所有材料混合在一起，揉到不粘手程度，再搓成2公分大小的圓形。
5. 油心部份：油心的材料揉在一起，搓揉成2公分大小的圓形。
6. 取一個水油皮包入一個油心，封口向上；以捍麵棍壓扁後捍成薄片，由上往下捲起，再一次壓扁用捍麵棍捍成薄片，由上往下卷起，接口面向上用手搓成圓片，再包上餡料捏緊封口並搓成圓形，把封口向下排在烤盤，並用手稍微壓扁即可。
7. 烤箱預熱後，以200度烤約20分鐘烤至呈淡金黃色，即是香酥可口的蘿蔔絲餅。



鹹水餃

皮的材料：

糯米粉	3杯
太白粉	3茶匙
地瓜粉	3茶匙
水	1½杯

餡的材料：

香菇	3朵
素火腿片	5片
高麗菜	1/2顆

調味料：

鹽	適量
太白粉	1匙

作法步驟：

1. 糯米粉、太白粉、地瓜粉混合加水拌勻為外皮，備用。
2. 將香菇泡軟去蒂、素火腿片、高麗菜分別切成細末。
3. 炒鍋放油燒熱，將香菇末、素火腿末、高麗菜末炒香，加入調味料，即為餡料盛起備用。
4. 將外皮粉糰揉成長條狀，分成小糰，再把小糰壓成圓片。
5. 將餡料包入，成水餃狀。（要捏緊封口，否則油炸時易開口）。
6. 油鍋放油，燒熱，放入油鍋炸至金黃色，撈起盛盤，即可食用。





開華苞

(甜品)



養生麥餅

材料：

即食麥片	400g
植物性奶油	330g
細糖粉	280g
麵粉	300g
香草精	2~3滴

作法步驟：

1. 將全部材料放在一起，搓揉均勻。
2. 用手捏出一團，將它搓揉緊密後，稍微壓扁，排放在烤盤上；如此動作重覆把材料使用完。
3. 烤箱預熱，放入烤盤以200度大約烤15~20分鐘左右至微金黃色，即是養生麥餅。



杏仁一口酥

材料：

麵粉	500g
細糖粉	150g
玉米油	300ml
杏仁粉	200~250g
發粉	1小茶匙
小蘇打	1小茶匙

作法步驟：

1. 將全部材料混合在一起，並搓揉均勻。
2. 用手把和麵粉團捻出一小團，將它揉緊、搓圓一放在烤盤上，如此動作重覆做至材料用完。
3. 烤箱預熱，放入烤盤以200度大約烤15~20分鐘左右至微金黃色，即是一口酥。



紅棗銀耳湯

材料：

白木耳 2大把
蓮子 1包
紅棗 20粒

調味料：

白冰糖塊 10粒（可依個人甜味而定）

作法步驟：

1. 白木耳洗淨泡軟，蓮子洗淨，紅棗用手指稍微壓一下使其味道釋出；湯鍋放水燒開，將所有材料放入燉煮。
2. 煮到白木耳、蓮子變軟，再放入冰糖塊（可調整個人的甜味及材料的軟度）；稍微燉煮一下，即可起鍋。

備註：此道湯可將紅棗換成香菇，把糖改成鹽，即是鹹的香菇銀耳湯。





蓮海真味—華藏素食食譜

出版：

澳洲淨宗學院

Pure Land Learning College Association Inc.

Add: 57 West Street, Toowoomba, Qld 4350 Australia

Tel: 07 4637 8765 Fax: 07 4637 8764

Website: www.amtb-us.org

Email: purelandcollege@iinet.net.au

印刷：

世樺國際股份有限公司

台北縣中和市中山路二段327巷11弄9號3樓

Tel: 886-2-22469928

出版日期：

2007年3月

非賣品 免費贈閱

Not For Sale Free Distribution

本書所有圖片，
只供原書再版或翻印用，
請勿作其它用途。

邁向廿一世紀，「吃肉過量危害健康及地球生態、多吃素身體好」已經逐漸成為全人類的共識，不僅英、美、德等國有越來越多的人吃素，包括聯合國世界衛生組織也呼籲世人盡量棄肉茹素。

韓館長生前廚藝精湛，為避免她老人家這份智慧珍寶，悲智等運的心意淹沒不彰，淨宗學院學子特地將其留下食譜整理成冊，並配以彩色圖片編成這本《蓮海真味》，以饗大眾。願大家都能吃得健康，長壽，幸福，真正享受蓮海真味。

