

主辦：

寶覺中學

贊助：



東蓮覺苑

佛學

與

人生

法音宣流

清心自在

素菜烹飪班 食譜總匯(六)

2017-18 年度

2018-19 年度

2019-20 年度



寶覺中學 主辦



東蓮覺苑 贊助

佛學與人生

法音宣流

清心自在

2017-2018 年度

第一期 素菜班

寶覺中學素菜班義工組

陳自勉居士 譚秀玲居士

葉潔玲居士 李佩蘭居士

伍家琪居士 蘇玉媚居士

潘 詠居士 姜麗儀居士

樊詩敏居士 樊鎮薇居士

9/12/2017、20/1、27/1/2018

星期六 pm 2:00-4:00

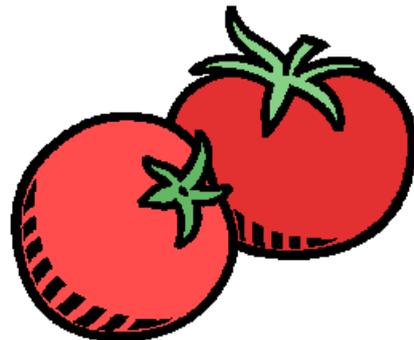
西紅柿白玉煮

材料

車厘茄	400 克（預留少許作伴碟用）
洋苡米	4 湯匙
鮮淮山粒	4 湯匙
茄汁	4 湯匙
雞蛋	一個

做法

1. 洋苡米，淮山粒各用水煮 15 分鐘至稔；
2. 車厘茄切開邊煮片刻，加入茄汁，再煮 15 分鐘；
3. 準備水煮雞蛋一個；
4. 上碟第一層先放茄汁，第二層放洋苡米；第三層放淮山粒；
5. 最後；在淮山上放上雞蛋，完成。



素酸齋

材料

炸麵筋 4 - 6 兩

醬汁

茄汁 4 湯匙

冰花梅醬 4 湯匙

薑汁 4 - 6 湯匙

調味

白醋 少許

鹽 少許

糖 少許

做法

1. 用溫水洗淨炸麵筋，搾乾水份；再用白鑊焙乾麵筋，然後取起備用；
2. 在鑊中放入水，然後下鹽及醬汁，拌勻；
3. 將炸麵筋放入鑊中，用慢火煮至醬汁收乾；
4. 按照個人口味，放入白醋及糖，試味後，炒勻即可上碟。



柿子炒素雞

材料

西班牙柿子	1 個
素雞	2 條
松子仁	100 克
猴頭菇	250 克
西芹	2 條



調味料

素 X0 醬	1 湯匙
鹽	1 茶匙
粟粉	2 湯匙
麻油	1 茶匙
水	半杯

做法

1. 將西班牙柿子洗淨去皮，與素雞、西芹和猴頭菇切成細件備用；
2. 松子仁用白鑊炒 20 分鐘，待涼入樽；
3. 用油燒熱鑊，放入素 X0 醬炒香素雞；
4. 加入猴頭菇、西芹再炒，最後放入柿子拌勻；
5. 加入粟粉水拌勻熄火，加上少許麻油及灑上松子仁即可。



寶覺中學 主辦



東蓮覺苑 贊助

佛學與人生

法音宣流
清心自在

2017-2018 年度

第二期 素菜班

寶覺中學素菜班義工組

陳自勉居士

譚秀玲居士

葉潔玲居士

李佩蘭居士

伍家琪居士

蘇玉媚居士

潘 詠居士

姜麗儀居士

樊詩敏居士

樊鎮薇居士

14/4、21/4/2018 星期六

pm 2:00-4:00

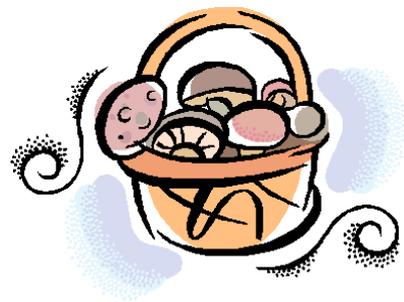
君渡鮮淮山

材料

鮮淮山		300-350 克
鮮紅菜頭汁	(醬汁用)	2-3 湯匙
橙汁	(醬汁用)	8-10 湯匙
橙色紅蘿蔔汁	(醬汁用)	4 湯匙
橙果醬	(醬汁用)	1-2 湯匙
吉士粉	(醬汁用)	1-2 湯匙
蜂蜜	(醬汁用)	1-2 湯匙

做法

1. 先將鮮淮山去皮，切件
2. 淮山沾乾粉走油
3. 煮醬汁，投入淮山 炒至收汁，取起可食用



日式焙茶凍

茶凍材料

焙茶粉	8 克
蒟蒻果凍粉	25 克
水	500 克

白玉丸子材料

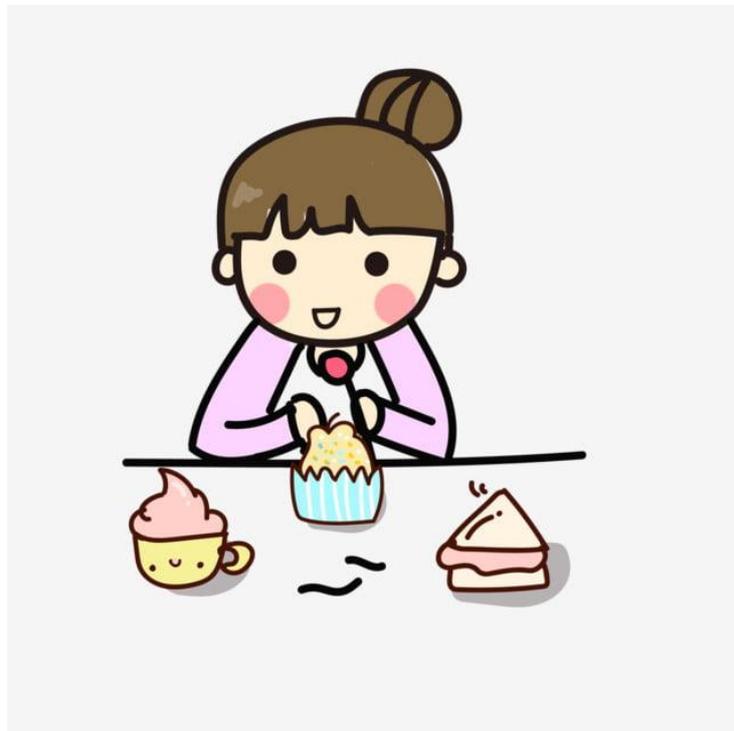
白玉粉	80 克
絹豆腐	70 克

調味餡料

黑糖	60 克
粟粉	1 匙
水	30 毫升
金時紅豆	適量

做法

1. 焙茶粉、蒟蒻果凍粉和水混合，慢火煮滾至蒟蒻果凍粉溶解。
2. 倒入一大平面盒內，蒟蒻粉能在室溫下凝固，放涼後切細塊置大碗中備用。
3. 白玉粉加入絹豆腐，混合至不黏手，搓成小圓球，中間壓扁，加入滾水中，以中火煮約 5 分鐘至浮起，撈起後泡入冰水內冷卻，可加強白玉丸子的煙韌度，瀝乾水備用。



芝士素餃子

材料

上海雲吞皮	半斤
英國芝士	200-250 克
紅色車厘茄 (沙沙醬汁用)	10-15 粒
青瓜仔 (沙沙醬汁用)	1 條
九層塔 (沙沙醬汁用)	適量
乾或濕什錦香草茸*	2 湯匙
酵母白精華素*	少許
檸汁*	2 湯匙
鹽*	少量
蜜糖*	1-1.5 湯匙

做法

1. 將醬汁用的材料洗淨切粒。
2. 將*各項材料與醬汁料混合，投入已切碎的材料，攪拌均勻備用。
3. 將芝士分成均勻(例有 20 份雲吞皮，將芝士分成 20 份)。
4. 將一塊雲吞皮放平，放入一份芝士，包好用叉子埋口，然後放入滾水中，用中慢火煮熟，煮熟後取起即可用沙沙醬汁拌食。



素雞扎

材料

鮮腐皮	3 大塊
甘筍	1 條
鮮淮山或芋頭	300 克
木耳絲（浸發）	15 克
素雞肉漿	200 克
素雞	2 條

調味料

素菇粉	1/4 茶匙
鹽	1/4 茶匙
糖	1 茶匙
粟粉	1 茶匙
麻油	1 茶匙

做法

1. 先將素雞肉漿解凍備用。
2. 將木耳絲加入素雞肉漿，下調味料拌勻。
3. 將甘筍及鮮淮山去皮，素雞切條。
4. 將腐皮剪開使用。
5. 將甘筍、鮮淮山、素雞及素雞肉漿放上腐皮，然後卷起。
6. 大火蒸 15 分鐘即可。



小米沙律

材料

非洲小米	120 克
咖哩粉	2 茶匙
煙紅椒粉	1 茶匙
鹽	1/2 茶匙
砂糖	3 茶匙
鮮榨橙汁	60 克
滾水	210 克

配料

松子仁	50 克
鷹嘴豆	50 克
紅腰豆	50 克
紅莓乾	45 克
藍莓乾	45 克
金柚	2 片
牛油果	半個

調味餡料

青檸檬	1 個
新鮮香草	1/2 湯匙
楓糖漿	3 湯匙
黑胡椒碎	適量

做法

1. 將乾材料全部混合，加入熱水和橙汁拌勻，蓋住焗 15 分鐘，備用。
2. 將青檸檬榨汁，與所有調味料混合，備用。
3. 將藍莓乾、紅莓乾加入少量水浸軟，牛油果切粒，金柚去皮，拆碎，所有配料加在一起拌勻即可食用。





主辦：

寶覺中學

贊助：



東蓮覺苑

佛
學

與

人
生

法
音
宣
流

清
心
自
在

2018-2019 年度

第一期素菜班

寶覺中學素菜班義工組

陳自勉居士 譚秀玲居士

葉潔玲居士 李佩蘭居士

伍家琪居士 蘇玉媚居士

潘 詠居士 姜麗儀居士

樊詩敏居士 樊鎮薇居士

5/10、9/11、8/12/2018

星期六 下午 2:00-4:00

香蕉朱古力能量球



材料

香蕉	1 隻
椰棗糖漿	1 湯匙
花生醬	4 湯匙
小麥胚芽	3 湯匙
即食裸麥片/燕麥片	4 湯匙
穀物	210 克
調溫朱古力	適量
橄欖油	少許

做法

1. 用叉將香蕉放入碗中壓爛，然後加入花生醬及椰棗糖漿拌勻。
2. 加入穀物和即食裸麥片、小麥胚芽撈勻後，靜止十五分鐘。
3. 用手將大約一湯匙的燕麥搓成球狀。
4. 調溫朱古力座熱水煮溶，加入少許橄欖油。
5. 用叉將能量球放入朱古力溶漿，沾少許朱古力，待多餘的朱古力流走，放在牛油紙上待凝固後便可食用。或放入食物盒內雪一至二小時風味更佳，可存放約一至二星期。

滋味麻辣素雞

材料

新鮮芫茜	1 札
素雞	2 包
松花皮蛋	2-3 隻
炒熟芝麻粒	適量

調味料

鹵水汁	4 湯匙
芝麻油	1 湯匙
醬油膏	1 湯匙
麻辣油	1 茶匙
素 XO 醬	1 茶匙
砂糖	半茶匙
水	半杯



做法

1. 芫茜、皮蛋去皮洗淨切細備用；素雞切成薄片。
2. 將鹵水汁放入鑊中加入半杯清水，煮滾後倒入切好的素雞片，中大火滾兩至三分鐘，撈起放入器皿中，加入已切粒皮蛋、素 XO 醬、麻辣油、芝麻油及醬油膏拌勻。
3. 將拌好的素雞灑上炒熟芝麻粒和芫茜碎即可食用。

黑松露藜麥番茄薯仔湯

材料

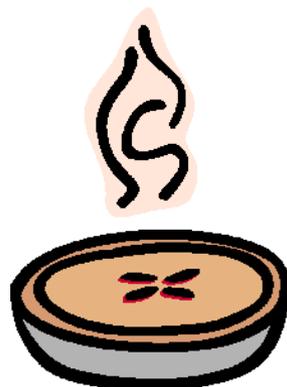
黑松露	2 湯匙
藜麥	10 克
蕃茄	4 個
薯仔(切粒)	3 個
忌廉	3 湯匙

調味料

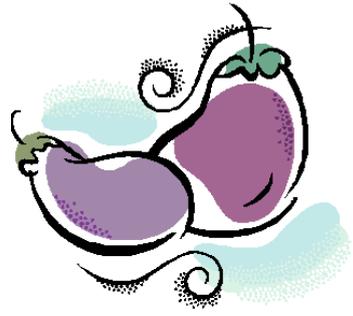
鹽	少量
素菇粉	1 茶匙
胡椒粉	少量

做法

1. 在蕃茄的底部鏤十字，浸水三十秒，取出去皮備用，將另外的蕃茄切粒。
2. 煲滾 1 公升水，放入切好的薯仔粒及蕃茄粒。
3. 可加入鹽、胡椒粉，素菇粉，把蕃茄和薯仔煮至熟透。
4. 熄火，用手提攪拌機攪拌至滑身，加入藜麥以慢火煮 3 分鐘，最後加入黑松露同忌廉 攪拌即可食用。



燈籠茄子



材料

大茄子	1 條
硬豆腐	半磚
馬蹄	4 粒
素雞肉漿	100 克
紅椒	1 條

調味料

素蠔油	1 條
粟粉	半磚
素雞粉	4 粒
胡椒粉	100 克
麻油	1 條

做法

1. 將馬蹄切粒備用。
2. 將素雞肉漿、硬豆腐放入玻璃器皿中，加入馬蹄粒和調味料：素雞粉、胡椒粉、麻油、粟粉，用匙羹壓碎攪拌備用。
3. 茄子洗淨開邊，切成大塊，用筷子水平放茄子兩旁夾住，每塊切 4 刀中間不要斷。
4. 用攪拌好的材料釀入茄子中間，然後放在碟上蒸 15 分鐘。
5. 紅椒切細粒，把蒸好的釀茄子拿出來，將碟上湯汁倒入平底鑊裏，加入素蠔油煮滾，埋粟粉水芡汁攪拌，熄火加少許麻油，然後將煮好的汁淋在茄子上，灑上紅椒粒即可。



主辦：

寶覺中學

贊助：



東蓮覺苑

佛
學
與
人
生

法音宣流

清心自在

2018-2019 年度

第二期 素菜班

寶覺中學素菜班義工組

陳自勉居士

譚秀玲居士

葉潔玲居士

李佩蘭居士

伍家琪居士

蘇玉媚居士

潘 詠居士

姜麗儀居士

樊詩敏居士

樊鎮薇居士

陳玉意居士

9/3、4/5/2019 星期六

白蘿蔔小丸子

材料

白蘿蔔	300 克
燉雞肉	150 克
炒香黑芝麻	10 克
硬豆腐	1 磚
木薯粉	100 克
生薑小粒	1 茶匙
素菇粉	1 茶匙

調味料

素蠔油	1 湯匙
鹽	少量
胡椒粉	少量
油	2 湯匙
麻油	1 茶匙

做法

1. 將白蘿蔔洗淨，去皮刨成絲，榨乾蘿蔔絲，留起蘿蔔水，備用。
2. 燉雞肉切碎粒，硬豆腐放入大碗中用匙羹壓碎，再放入白蘿蔔絲、燉雞肉粒，加入木薯粉，麻油、胡椒粉、鹽和素菇粉作調味，拌勻後，取適當分量，搓成圓粒，排放在碟子上，完成後放入鍋內隔水蒸 15 分鐘。
3. 素蠔油、蘿蔔水倒入碗中，加入少量薯粉攪拌，倒進平底鑊內煮至濃稠及滾起，熄火，將汁倒入丸子中即可食用。

養生腰果紅棗糕

材料

糯米粉	240 克
粘米粉	100 克
腰果	150 克
核桃	50 克
紅棗	15 至 20 粒
桂圓肉	25 克
黑糖	170 克
水	370 克

做法

1. 紅棗，腰果洗淨，紅棗開邊去核用攪拌機攪成汁備用。
2. 桂圓肉，核桃洗淨，切成小粒加入糯米粉和粘米粉拌勻。
3. 放 2 湯匙油入煲，加入黑糖開小火煮至焦香，放入已攪拌的紅棗汁煮滾，關火放涼備用。
4. 把紅棗汁倒入粉中拌勻，放入錫紙兜蒸 30 分鐘，放涼後便可食用。亦可切片煎香食用。

火龍果酵素

材料

火龍果	2 個
蘋果	1 個
檸檬	1 個
冰糖	750 克

***火龍果 2 個、蘋果 1 個、檸檬 1 個，共 2.5 斤

做法

1. 先往桶裡注入 6 升水（桶上有刻度），把火龍果洗乾淨去掉刺保留皮（皮裡含有花青素美容養顏）切片。
2. 將蘋果、檸檬都切成薄片，（蘋果去核，檸檬去籽）切好後倒入桶裡，然後放 750 克冰糖，用木勺攪拌蓋好蓋子
3. 每天早晚各攪拌一次，3-4 天後根據自己的口味出桶，時間越長味道越酸。



千層腐竹蒸咸蛋黃

材料

腐竹	8 塊
咸蛋黃	6 個
乾草菇	10 克
蟲草花	20 克
芫茜	2 條

調味料

醬油	1 茶匙
胡椒粉	少量
鹽	少量
麻油	半茶匙
麵粉	1 茶匙

做法

1. 將新鮮腐竹洗淨切成段，蛋黃切成小塊備用。
2. 蟲草花、乾草菇洗淨炒香備用。
3. 用一個方形玻璃器皿塗上油，將腐竹鋪一層，加入少量炒香的材料鋪在腐竹上面，然後再鋪一層腐竹，如此類推鋪 4 層或 5 層，做好就放入鑊蒸 15 分鐘，然後拿出來倒轉落碟，然後用面粉醬油煮醬汁淋在腐竹上即可食用。



咖哩角

材料

春卷皮	1 包
鷹嘴豆	100
薯仔	200 克
漢堡素肉碎	100 克
粟米	2 湯匙

調味料

咖哩粉	1 茶匙
肉桂粉	1 茶匙
黃薑粉	1 茶匙
椰汁	1 湯匙
鹽	少量
素菇粉	少量

做法

1. 鷹嘴豆用水洗淨用水淋 4 小時候煲好壓成蓉備用。
2. 薯仔去皮切成片蒸壓成放在為鷹嘴豆蓉一起。
3. 預熱放少少油加入咖哩粉，黃薑粉炒香放壓成蓉的材料拌均加其它調味料和材料拌均即可上碟待涼。
4. 春卷皮開邊逐塊整鬆，用碟將春卷皮鋪平放入咖哩蓉在春卷皮角上，然後對接包好用粉漿黏好，放入熱油炸到金黃色即可上碟食用。





主辦：

寶覺中學

贊助：



佛
學
與
人
生

法音宣流

清心自在

2019-2020 年度

第一期 素菜班

寶覺中學素菜班義工組

陳自勉居士

譚秀玲居士

葉潔玲居士

李佩蘭居士

伍家琪居士

蘇玉媚居士

潘 詠居士

姜麗儀居士

樊詩敏居士

樊鎮薇居士

25/10、9/11/2019 星期六



咖央糯米糕

材料

糯米	300 克	馬蹄粉	30 克
椰汁	350 克	普通麵粉	25 克
班蘭葉	5 塊	鹽	1 茶匙
雞蛋	3 隻	水	200 克
砂糖	120 克		

做法

1. 將糯米洗淨，浸 4 小時後撈起瀝乾水份，把糯米，加入 200 克椰汁和半茶匙鹽倒入碟內拌勻後鋪平，放上一片班蘭葉在面，然後用大火蒸 25 分鐘備用。
2. 將剩下 4 塊班蘭葉洗乾淨，切成小段後放入攪拌機內，倒入 200 克水攪成汁，隔渣後備用。
3. 將 3 隻雞蛋加入砂糖打勻，然後慢慢加入馬蹄粉和普通麵粉拌勻，再加入 150 克椰汁和班蘭汁攪拌後，倒入碟中並以隔篩隔走粒粒後。用鑊將拌均的班蘭汁倒入鑊裏用慢火將班蘭汁慢慢煮到糊狀。
4. 將蒸好的糯米飯放入另一個碟中鋪平壓實，再倒入煮成糊狀的班蘭汁在面，用錫紙包好後蒸 30 分鐘，然後拿走錫紙再蒸 5 分鐘後即可熄火拿出，放涼後切成小塊即可食用。

麻辣腐竹

材料

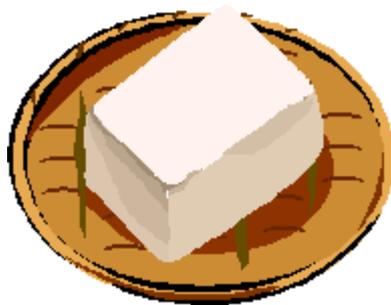
腐竹條 300 克
芫茜 2 棵

調味料

花椒油 1 湯匙
辣椒醬 1 湯匙
老陳醋 1 湯匙
辣椒 2 隻
素蠔油 1 湯匙

做法

1. 將腐竹條用水浸透後，切成小段，放入煲用水煮 1 分鐘後，放入冰水過冷河，拿出並瀝干水份，放入玻璃器皿內備用。
2. 芫茜和辣椒洗淨後切成小段備用。
3. 將鑊燒熱，放入辣椒爆香，將所有調味料放入鑊拌勻後熄火。
4. 把煮好的醬汁倒入預備好的腐竹內，加入芫茜，拌勻後即可上碟。



反莎芋頭

材料

芋頭	600 克	白沙糖	200 克
粟米油	1 支		

做法

1. 將芋頭去皮切成條型，用清水沖乾淨粉末。瀝乾水備用。
2. 將油倒落鑊燒熱放入芋頭炸至金黃色，撈起備用。
3. 用乾淨鑊到細半杯水 加入糖煮到透明，熄火倒入炸到金黃的芋頭炒至干身即可上碟。



內醬鴛鴦黑松露闊條麵

材料		調味料	
杏鮑菇	400 克	姜絲	1 湯
肉醬	150 克	醬油糕	1 湯匙
木耳絲	10 克	鹽	1 茶匙
黑松露	1 湯匙	胡椒粉	少量
紅菜頭	1 塊	麻油	1 茶匙
		粟粉	1 湯匙

做法

1. 將杏鮑菇用廚房紙抹乾淨，切成闊條面的薄片備用。
2. 將木耳絲用清水浸透瀝乾水，紅菜頭切成粗絲用熱水煮 2 分鐘撈起備用。
3. 燒熱鑊落油爆香姜絲，然後落杏鮑菇炒軟身。加入木耳絲日肉醬拌勻後熄火加入黑松露即可上一半碟，然後再落紅菜頭絲炒勻即可上碟食用。

