

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(一)

2007-08 年度

2008-09 年度

寶覺中學
與
法鼓山文教基金會(香港分會) 合辦

中西素菜烹飪課
(佛青團 A 組)

日期: 2008 年 4 月 10 日至 5 月 22 日



前言

生活簡樸化

環保必須從我們的生活簡單化、淳樸化著手，除了必須用的，不要多用，更不要浪費。對我們擁有的生活環境，要知福、惜福、保護。我們應該以禪修的方式做為生活行為的準則。例如我們在禪寺吃飯，不浪費一湯、一菜，乃至一粒米、一滴水，就是連吃完飯後的碗、筷，都要用少許的水在碗內清後，將水喝下。

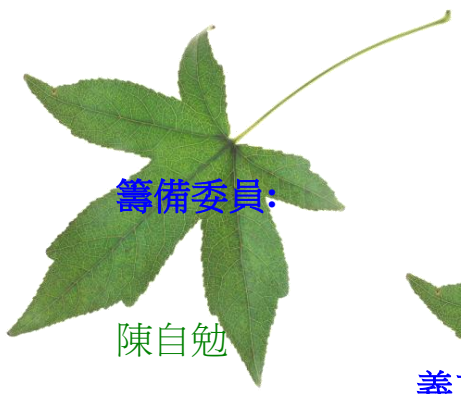
現代人多半有浪費東西的習慣，吃不完就倒掉，用不完的就仍掉，雖然是在自己賺的錢買的，但是浪費了東西就浪費了屬於地球上全體眾生共同的資源。地球上很多的資源是愈來愈少，而只有人類是愈來愈多，如不設法淨化人類的心靈，簡化人類的生活，而只提倡環保，無異是本末倒置。

-----法鼓山聖嚴法師



食譜

胡芷瑋



籌備委員:

陳自勉

陳轉張

陳頌華

趙淑英



義工團團長:

何淑貞

曾素秋

潘美嫻



財務:

余信慈



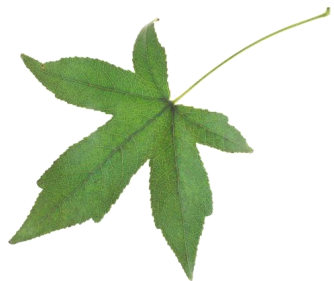
導師:

陳轉張

陳頌華

趙淑英

陳自勉



秘書:

顧問: 余信慈

陳國華

薛力愷

菩提素魚(素 鰻 魚)

材 料

壽司紫菜	1 張
鮮枝竹	2 條
生粉	少量
生油	少量
牙籤	少量
芝麻	少量



調 味 料

醬油膏 / 素蠔油	2 湯羹
茄汁	2 湯羹至 2 湯羹
半味醃	5 至 6 湯羹
水	6 湯羹

做 法

1. 生粉一湯羹開水沖入攪拌成透明色漿糊狀待用。
2. 紫菜一張剪成四等份塊待用。
3. 取一塊紫菜對摺中間塗上熟漿糊壓實，面層再塗上熟漿糊放入鮮枝竹壓實，穿入牙籤固定位置成鰻魚塊，並撲上生粉待用。
4. 燒紅鑊用小量油放入素鰻魚，慢火煎兩面成金黃色即移走，並拔牙籤待用。
5. 鑊中餘小量油放入六湯羹水及調味料用生粉
6. 水煮成芡汁，放入素鰻魚快炒，灑上芝麻，
7. 移走即可食用。

素食小語：病毒洶湧猶未息，保健之道守清貧，啟發愛心倡茹素。

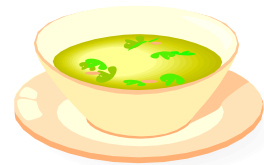
飄香雜素(葡 汁 雜 菜)

材 料

西蘭花	1 個約半斤
鮮蕃茄	2 個
玉米筍	8 條
青瓜	1 條

調 味 料

咖哩粉	1 湯匙
椰汁	4 湯匙
牛奶	2 湯匙
麵粉	3 湯匙
幼鹽	1 茶匙
油	2 湯匙
水	6 湯匙
椰絲	1 湯匙



做 法

1. 將各材料洗淨，切好備用。
2. 將西蘭花、玉米筍、蘑菇、青瓜分別用鹽、油、沸水泡半熟。
3. 將油起鑊，加入咖哩粉炒香後，放入面粉、椰汁、牛奶、水和鹽煮成糊狀。
4. 將所有材料放回汁內煮至入味，盛在碟上。
5. 在上面平均灑上椰絲，放入焗爐以 200 度火力焗至微焦呈金黃色後取出，即可食用。

素食小語：即使是一天一餐素食，在齋戒的當下，就已經起了一念善

福田香米(意大利飯)

材 料

意大利米	150 克
鮮蕃茄	3-4 個
蕃茄乾	3 個
牛肝菌	4 個
南薑	小塊
香茅	1 枝
牛油	1 小塊
水	1 公升

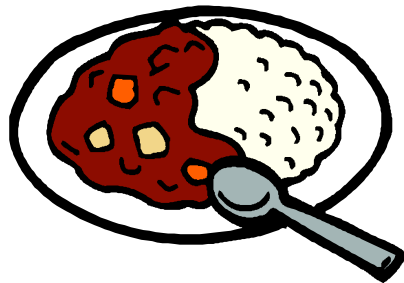


調 味 料

素上湯 (濃縮上湯)	1 湯匙
---------------	------

做 法

1. 鮮茄、香茅切粒，南薑切片，蕃茄乾、牛肝菌切粒。
2. 燒開鑊，放入牛油爆炒以上材料，炒至有香味。
3. 放入意大利米炒約 5 分鐘，加入水中火煮。
4. 其間不斷攪動，煮約 20 分鐘，加入上湯即成。



知足嘗甘(烘 麵 飽 布 甸)

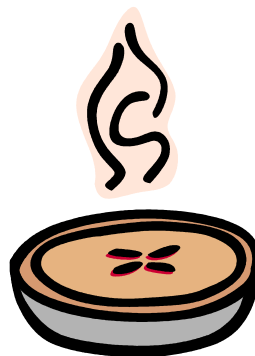
材 料

乾果	1/2 杯
麵包	3-4 片
雞蛋	3 隻
鮮奶	大半杯
鮮奶油	1 包
呔呢拿香油	數滴
牛油	2 湯匙
糖	4 湯匙



做 法

1. 將乾果切細鋪放盤底，並鋪上已切成小之角形麵包。
2. 鮮奶、鮮奶油、呔呢拿香油、牛油加熱並拌入打勻的蛋液。
3. 將奶液淋在麵包上，放雪櫃冷藏 15 分鐘，使麵包盡吸乳汁，上灑少許糖，送入已熱的焗爐，以 190 度焗約 10 分鐘至面上金黃，取出可食用。



素食小語：大地提供給人類一切生活物資，人實在應該用感恩心來疼惜大地。

素心圓滿(三色煎)

材 料

馬鈴薯	4 個
翠玉瓜	1/2 個
鮮冬菇	6 隻
紅蘿蔔	1/4 條
中芹粒	2 湯匙
生粉	適量



調 味 料

生粉	
糖	適量
鹽	
香菇粉	

芡 汁

生粉	
醬油膏	適量

做 法

1. 馬鈴薯洗淨，煎約 5-10 分鐘，取起搓成茸備用。
2. 翠玉瓜切成六等份；鮮冬菇剪蒂洗淨吸乾水。
3. 中芹紅蘿蔔切粒後，加入薯茸、調味料拌勻，取餡料釀入鮮冬菇，餘下薯茸分成六等份，做成薯餅。
4. 燒開鑊加入小量油，慢火煎薯餅、鮮冬菇、翠玉瓜至熟取走。
5. 將醬油膏，生粉煮成芡汁，吃時沾醬。

素食小語：口腹貪欲病之源，無辜生靈逢浩劫，恬淡清淨得康健，尊重生命護有情。

柳影沉江(碗仔翅)

材 料

龍口粉絲	100 克
白背木耳	40 克
冬菇	6-8 隻
素魚塊	1/2 包
水	1.5 公升
薑	4 片

調 味 料

素蠔油	2-3 湯匙
素食高湯粉	5 克
鹽	1/4 茶匙

做 法

1. 素魚塊切絲，白背木耳浸水約 30 分鐘，煎蒂、飛水瀝乾。冬菇浸水發透至軟身切絲。
2. 燒開鑊，加入油爆透薑片，放入 1.5 公升水煮至大滾。
3. 與此同時，將冬菇、木耳用白鑊炒至乾身，粉絲洗水，將所有材料放入大滾水中煮約 5-10 鐘，放入調味料，芡汁材料即成。



素食小語：吃素，最重要是吃進愛，食物每個人都會吃，但是愛，不一定每一個人都吃得到。

心中有彩虹(彩 虹 卷)

材 料

紅蘿蔔	1 條
四季豆	5 條
紫椰菜	1/4 個
蘿蔓菜	1/2 個
青瓜	1 個
紫菜	3 片
雞蛋	3 隻
春卷蛋皮	5 片

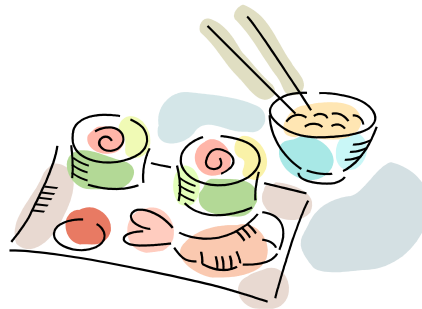


調 味 料

杏仁醬	2 湯匙
原味乳酪	1 杯

做 法

1. 將紅蘿蔔、青瓜切成條狀。
2. 四季豆原條用沸水燙熟。
3. 紫椰菜、蘿蔓菜洗淨瀝水。
4. 雞蛋打成漿，煎成蛋皮。
5. 將上述材料，平均鋪在春卷皮上，捲成長條狀，切段上碟。
6. 將杏仁醬加入乳酪攪勻，食時沾上醬汁食用。



踏雪尋禪(豆腐慕絲)

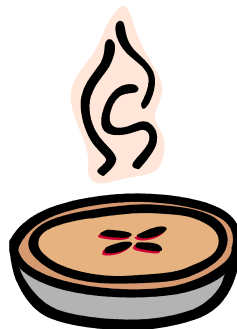
材 料

煎炸豆腐	400 克
淡忌廉	300 毫升
砂糖	48 克
麥維他消他餅	150 克
植物牛油或純椰子油	40 克



做 法

1. 先用攪拌器將豆腐攪溶，然後加入砂糖，成為材料 A。
2. 用攪拌器快速將淡忌廉打至軟雪糕狀，成為材料 B。
3. 將材料 B 混入材料 A 中，即作豆腐慕絲，放進雪櫃(溫度 4-7°)備用。
4. 將麥維他消化餅全部壓碎，加入植物牛油或純正椰子油，拌勻。
5. 先將餅底碎壓入甜品杯內，待用。
6. 將雪櫃內的豆腐慕絲取出。把豆腐慕絲倒入甜品杯內(甜品杯內已盛載餅底)。
7. 將少許餅碎放在豆腐慕絲表面。放入雪櫃(溫度 4-7°)約 2 小時，即成。



素食小語：人類若能疼惜動物，不殺害生靈，天地萬物共生共榮，世間就會很美。



同學心得分享：

自我評估：

細項 \ 評分	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆	☆☆	☆
合作精神					
烹飪技巧					
食物味道					
食物外觀					
食物香味					
整體評價					

老師回饋：

細項 \ 評分	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆	☆☆	☆
合作精神					
烹飪技巧					
食物味道					
食物外觀					
食物香味					
整體評價					

用心 吸引 繼續精進 色香味全
 有創意 進步不少 合作精神可嘉

後語

「世界上最美味的東西不是用口去品嚐，而是用心去細味。」這句說話是最近一套韓國電影《食客》中得來，這句說話很有意思。的確，用心烹飪的食物，即使技巧、刀工不如真的廚師，但用心烹調的食物中那份細膩仍會讓人感受得到。用心，不只是烹飪，我們做任何事也應該抱持著這個態度，即使最後結果未如我們預料，當中的經歷仍是珍貴的，至少心中不會有遺憾，遺憾當初沒盡力。

素食究竟有多好，不用再多作介紹，同學都應該十分了解了。地球資源日益減少，生物危機步步迫近，茹素便可以解決當中許多的問題。而當下，我們對於食物應該更加珍惜，因為要獲得食物似乎愈來愈難。古有名詩：「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。」此言非虛。

另外，謹代表學校和同學再一次感謝法鼓山香積組的一眾師姐，她們不辭勞苦，已教授我們同學烹飪素菜三年，而每一次邀請她們前來，她們都欣然同意，義不容辭。這份慈悲的心實在值得同學們敬佩和學習。再一次感謝各位的幫忙，得令素菜班能成功開設。

孟彩余





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

2008-2009 年度

第一期素菜班

香港法鼓山文教基金會香績組

陳自勉居士、陳轉張居士
陳頌華居士、伍家琦居士
李佩蘭居士、黃麗麗居士
黃秀鶯居士

13/12, 20/12/2008, 3/1, 10/1/2009
(逢周六) 2:30-4:30

節度其口

中國乃「美食」大國，飲食豐廣，譽滿中外。外國人若想認識中國文化，可直達中國餐館，坐其中，享有色聲香味覺的滿足。值此人稱，中國美食是古之四大發明之外的增一「發明」。

「食不厭精，膾不厭細」，孔夫子也讚嘆美食。每人每天體驗唯物要義：「飲食乃人性之本源，它毫不客氣地高踞於精神之上，」（錢鍾書語）。「有待之身，口腹尤累」的百姓同樣以食為先，但是人類作為動植物資源的最大消費者，其飲食觀正確與否，對生態的平衡有著重要的影響。「不辨其類，輒見輒食」不正確的飲食習慣，促導了許許多多珍稀動物成為人們餐桌上的美味佳肴，加之人們的鈔票日劇豐厚，在餐桌上追求新奇特的餐飲時尚，這樣會更加泐及眾多的野生動物。

餐桌上的美味佳肴在「製造」中也是花樣翻新，據報道，有家餐館將餓多日的小綿羊放入暖房，小羊口渴難奈，荒不擇食，飽飲了鹽鹵香料汁，適時將小羊宰殺熏烤。為了滿足吃者的「口福」，人竟有如此的招數，塗炭動物，其製作手法似是對動物的刑罰。「吃猴頭」、「喝蛇膽」、「活蒸魚鰲」……。讓善心者聞其聲不忍食其肉，而餐館生意人如此這般又為何人而設？

不僅如此，虐殺動物不光僅存於餐桌上，它已延伸到服裝、醫藥滋補劑等領域。從揭露了事件可以知道，東北某熊養殖場，為成年熊施行手術，將熊膽處內接一膠管，隔日收取膽汁，不可愈合傷口的體魄之熊，日日受其煎熬。只因熊膽汁可以入藥供為人用，而遭這般酷刑。

「環保」是當今的熱門話題，必須指出的是破壞環境的行為不僅是伐倒幾棵樹，毀掉幾片草，或者污染幾條河的問題，人類應該從更廣泛的範圍反思自己的生產方式，停止對大自然瘋狂的掠奪性開發。保護生態平衡，這不僅需要法律手段，而且應該從「口」做起，培養自覺保護動物的飲食習慣。

佛陀告誡人們：「應起悲心，勿貪口腹。」僅此又向人們提出素食指南。

素食與心理養生和道德修養息息相關，素食是人們走向身心清淨康健之路，能長期堅持可以減少和預防心臟血管等疾病。有人向趙樸初居士請教養生之道，樸老回答曰：

不知肉味七十年，虛度自漸逾九十。

客來問我養生方，無他奉告唯素食。

從實際生活中感知，經過催化過的豬、牛、禽類，其肉質飽含化學成份，宰殺時冤報苦痛沉藏於肉體，食肉者日久而遭其害。不食肉類，是「戒殺護生」的菩薩行。佛說：「一切眾生從無始來，靡不曾作父母親屬，易生鳥獸，如何忍食，夫食肉者，歷劫之中生於鳥獸，展轉償命。」素心者不食動物肉，就沒有殺生之心，也沒有仇怨相報的苦因，人與眾生和諧相處，平等相生，其將美好的世界。

因此，人類提出生態環保時，也應從飲食做起，節度其口。

膳食計劃的原則

當我們計劃膳食時，須注意以下各點：

a. 膳食必須營養均衡

- 包括三大組別的食物
- 種類多樣化
- 分量適當

b. 符合進食者的需要

對營養素分量的需求，因人而異。每個人的需要，須視乎：

- 年齡 — 成長中的兒童和青少年需要較多蛋白質食物。
- 體型 — 體型較小的人，大都需要較少分量的食物。
- 體能活動量 — 體力勞動的工人，較文職的工作人員，需要更能提供熱能的食物。
- 健康狀況 — 一個病人需要更多能幫助修補身體組織、恢復健康和抵抗疾病的食物，如含有豐富蛋白質、維生素和礦物質的食物。

c. 食物菜式多樣化

- 膳食的顏色、味道、質感和烹調方法多樣化，會更能刺激食慾。

d. 配合場合和季節

- 在慶祝生日或在節日，如新年時，可烹調一些特別的菜式。
- 在寒冷的天氣，熱的食物會較適合。

e. 可以付出的時間和金錢

在節省膳食的開支方面，我們可以：

- 購買合時食品
- 利用剩餘食物

素食者(Vegetarian)的膳食

類別

素食者是指基於不同原因而不進食肉類的人，他們大致可分為兩類：

- 半素食者：雖戒吃肉類家禽及海產食品，但會進食蛋類、奶類及其製品。
- 全素食者：戒吃任何肉類、蛋類、奶類及其製品，只吃蔬菜水果。

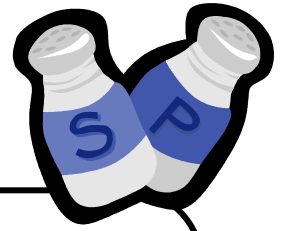
設計要點

素食者類別	半素食者(Lacto Vegetarian)	全素食者(Strict Vegetarian)
注意事項	◇ 應盡量利用蛋類、奶類及其製品，以攝取足夠的動物蛋白質。	◇ 利用各種蔬菜、豆類、穀類及果仁類食物，以提供足夠的蛋白質。
	◇ 使用多樣化的食物、調味料及烹調方法來刺激食慾。 ◇ 使用植物脂肪烹調。 ◇ 用烹煮過餸菜的水份製作湯羹及芡汁，以保存營養。 ◇ 在餐膳中同時提供含豐富維生素的蔬菜及水果，有助人體更易吸收蔬菜中的鐵質。	

餐單建議

素食者類別	半素食者(Lacto Vegetarian)	全素食者(Strict Vegetarian)
餐單	<ul style="list-style-type: none">● 忌廉菠菜湯 (配：麵包及牛油)● 芝士薯茸批 (配：菜絲沙律 及 洋蔥汁)	<ul style="list-style-type: none">● 香煎素腐皮包● 成都素會● 白飯

甘苦與共



材料： 苦瓜 1 斤
日本南瓜 1 磅
猴頭菇 1 包
炸枝竹 1 包

調味料： 甘草豆豉 1/2 湯匙
麵豉 1 湯匙
薑 數片
鹽 少許
生抽 少許
糖 1/4 湯匙
老抽/醬油膏 少許



做法：

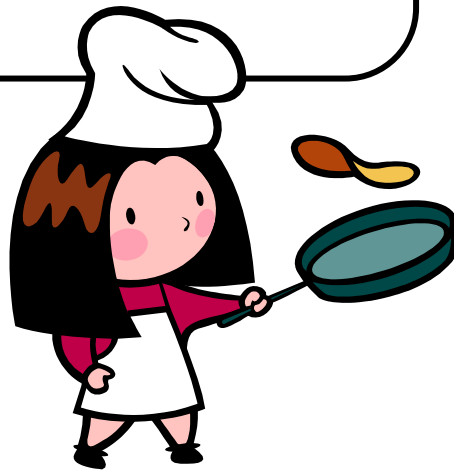
1. 苦瓜切件後先用鹽水煮 2 分鐘，再過冷河，搾乾水份備用；
2. 南瓜去籽刨皮，切件備用；
3. 熱鑊，以 1 1/2 湯匙油，爆香薑片。先下苦瓜兜炒片刻，下糖以除苦澀味，再下南瓜、乾腐竹及猴頭菇略炒，下豆豉、麵豉、鹽及生抽調味；
4. 注入半碗清水，加添醬油膏後蓋上鑊蓋，炆 12 至 15 分鐘至入味。

備註：

1. 炆的過程中需要留意汁液的分量，其間可不斷加添水分以確保不會炆乾。
2. 必須選用日本南瓜。

碗豆芥辣煎餅

材料： 鮮碗豆 1 碗
芥辣醬(Wasabi) 適量
鹽 1 茶匙
油 2 茶匙



做法：

1. 將碗豆洗淨，煮熟，用攪拌機打成茸狀；
2. 加入油、鹽及芥辣醬攪勻，用湯匙的份量弄成圓餅型；
3. 熱平底鑊加 1 湯匙油以慢火煎至兩面金黃，即成。

第二節

蓮藕餅

材料：

蓮藕	1 條
芫茜	2 束
香茅	1 條
香信	6 隻
素火腿漿	6 湯匙
玄米麩	4 湯匙
麵包糠	4 湯匙
菜甫	2 湯匙

調味料：

鹽	1/4 茶匙
糖	1 茶匙
生粉	2 湯匙

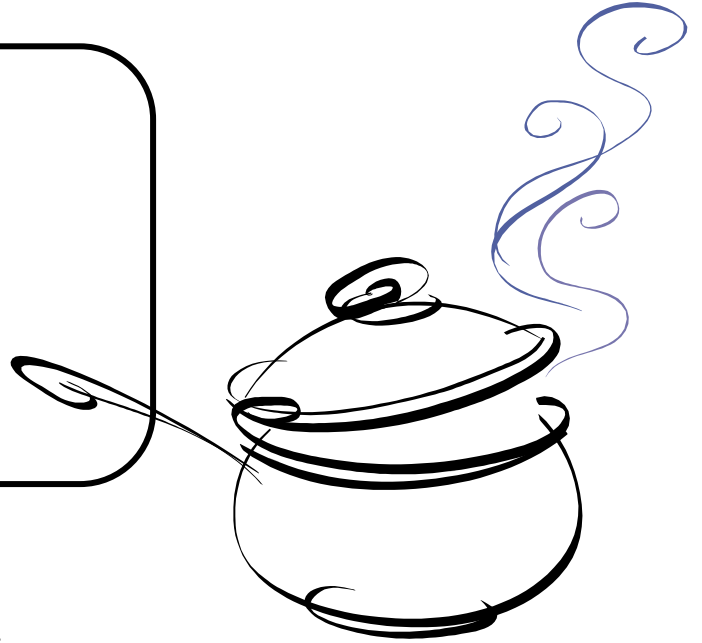


做法：

1. 香信用清水發透，浸至軟身，去蒂，切粒。菜甫洗淨切粒；
2. 香信及菜甫放白鑊烘乾備用；
3. 芫茜及香茅洗淨切碎；
4. 用刀剁素火腿醬，以改變其黏稠質感；
5. 把 1/3 條蓮藕切丁，其餘刨成茸狀；
6. 把菜甫、玄米麩、香茅、香信、蓮藕、素火腿漿等材料拌勻，加入鹽、糖及生粉攪拌，再捏成餅狀，表面沾上麵包糠；
7. 熱鑊，加入一茶匙油，以慢火把藕餅煎至兩面呈金黃色即成。

沙薑蒸鮮竹

材料：鮮竹 半斤
沙薑粉 1 茶匙
薑蓉 2 湯匙
鹽 1 茶匙
糖 1 茶匙
上湯 2 湯匙

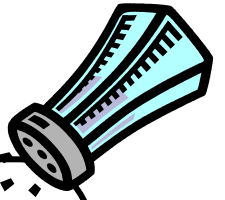


做法：

1. 將鮮竹用熱水燙過，瀝乾水備用；
2. 用 2 湯匙油慢火將薑蓉爆香，盛起在容器內，加入沙薑粉、糖、鹽、上湯，一起拌勻；
3. 將鮮竹切長段，捲起成一個個捲圈狀。排在碟上，在上面加入拌勻的薑蓉，中火蒸 10 分鐘即成。



牛油果素火腿烤包



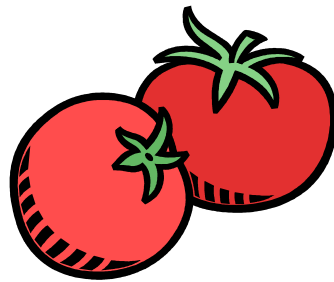
材料 A： 西生菜 2 塊(片)
蕃茄 4 塊(片)
青瓜 4 塊(片)
火腿 2 塊(片)

材料 B： 麵粉(全麥) 1 杯
水 半杯
香草 少許

調味料： 牛油果 1 個
蜜糖 1 大匙
檸汁 1 大匙
鹽 少許

做法：

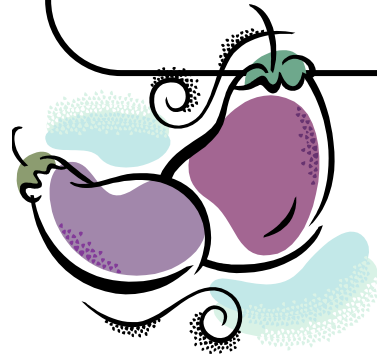
1. 將 A 材料洗淨瀝水，切片備用；
2. 將麥粉加水及香草和鹽，混合攪伴成麵糰，置放 20 分鐘鬆馳。將麵糰分成 4 等份，用木棍輾成薄圓形，熱平底鍋，放入薄餅烘熟及烘香；
3. 牛油果去皮去核，加入調味料，用攪拌機打成醬；
4. 將烘香的薄餅加入 A 材料，排放均勻，並加入牛油果醬成烤包即可。



錦繡烤茄

材料：	茄子	3 條
	荔茸	1 杯
	沙葛幼粒	半杯
	冬菇粒(蒸熟)	1/3 杯
	紅椒粒	1/3 杯
	芫茜碎	少許
	鹽	半茶匙

調味料：	素蠔油	2 湯匙
	糖	1 茶匙
	生粉	1 茶匙
	水	2 湯匙



做法：

1. 茄子洗淨，整條對半切開，不要切破一面的皮，挖去中心少許肉，放入鹽水浸一分鐘，取出備用；
2. 荔茸、沙葛粒、冬菇粒、芫茜碎和鹽拌勻，然後釀入茄子中間，排放在烤盤上；
3. 將焗爐預熱(華氏 350 度)，焗 30 分鐘，取出；
4. 調味料煮沸，拌勻淋在茄子面上，再放進焗 5 分鐘，取出放入碟中切件。

賀年上素



材料： 南瓜 1 個
西椰菜 1 個
野生竹筴 10 條
濕素翅 1/3 包

調味料： 素濃上湯 6 湯匙
鹽 1/4 茶匙
糖 1/2-1 茶匙
紅蘿蔔茸 4 湯匙
馬蹄粉 1-2 湯匙



做法：

1. 南瓜籽去皮，切件備用；椰菜切開邊，用手撕一片片，洗淨備用；
2. 竹筴浸透水、剪去頭尾，洗淨用大滾水煮熟約 5 分鐘過冷河、瀝乾水備用，濕素翅洗淨瀝水，與竹筴同放一碟上，下 4 湯匙上湯，放入大滾水，隔水蒸約 15 分鐘，取出隔去上湯備用，並將竹筴、素翅分開備用；
3. 南瓜用一深碟放好，下上湯 2 湯匙，隔水蒸 15-20 分鐘，取出，隔去上湯備用；
4. 大滾水中下糖、鹽、油，將椰菜灼熟，鋪在南瓜面上，再鋪一層素翅(備小許素翅)，翅面上鋪一層竹筴；
5. 此時將上湯回鑊煮滾，下馬蹄粉水，煮成汁，下紅蘿蔔茸，待滾，熄火淋汁，菜面再鋪小許素翅即成。

第四節

紫菜腐皮卷

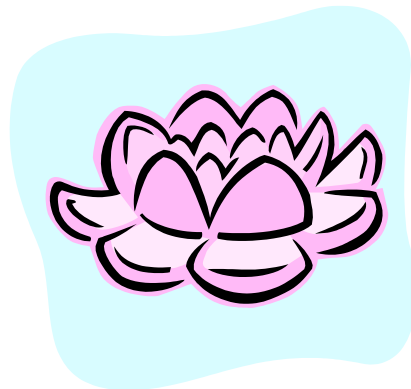
材料：鮮腐皮 一整塊
紫菜片 4片
冬菇絲 半碗
紅蘿白絲 半碗
木耳絲 1/3碗
香芹絲 半碗
素火腿絲 1/3碗

調味料：醬油膏 2湯匙
糖 半茶匙
鹽 半茶匙
胡椒粉 少許
麻油 少許
上湯 2湯匙



做法：

1. 將腐皮分成四片，用濕紙清潔乾淨，並保持濕潤；
2. 將所有切絲食材用油爆香，加入調味料煮至汁液收乾，盛起備用。
3. 將一片腐皮，在上面加一片紫菜，中央放適量的餡料，捲成長條狀。
4. 熱平底鑊，加3湯匙油以半煎炸，用中火煎成黃金色，盛起侍涼，再切成段塊上碟，即成。



功德圓滿 如意吉祥

寶覺中學
與
法鼓山文教基金會(香港分會)合辦

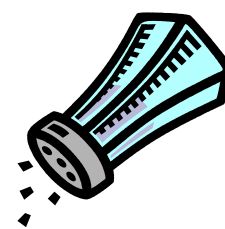
素菜烹飪班

2008-2009 年度第二期

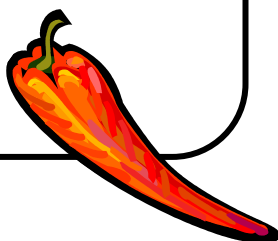


第一節

炒彩椒



材料： 大型尖椒 2 隻
三色椒 各 1 個
素鹽酥雞 1 碗



調味料： 薑 少許
甘草豆豉 1/2 湯匙
麵豉 1/2 湯匙
生抽 少許
糖 少許
麻油 少許

做法：

1. 尖椒去蒂，洗淨，切成角形；
2. 薑先洗淨，削去外皮，切成米粒狀；
3. 將鹽酥雞用少許油煎香，碟，備用；
4. 放尖椒下鑊，略炒，下生抽和糖，加水後蓋上鍋蓋；
5. 將鹽酥雞加入一起炒至汁液收乾後上碟，淋上少許麻油，即成。



第一節

晶瑩椰菜卷

材料：椰菜葉 6塊
豆腐乾(切絲) 2件
冬菇(浸軟切絲) 6隻
甘筍絲 半杯
木耳絲(出水) 半杯
薑 2片

調味料：鹽 半茶匙
醬油膏 1湯匙
胡椒粉 少許
麻油 少許
生抽 2茶匙
生粉 2茶匙
水 4湯匙



芡汁：水 半杯
素蠔油 1湯匙
糖 1/4茶匙
麻油 1/4茶匙
鹽 1/4茶匙
生粉 1茶匙

做法：

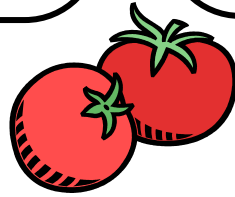
1. 椰菜葉用油、鹽、水灼軟，瀝乾待冷；
2. 用1湯匙爆香薑棄去，放入冬菇絲、木耳絲、甘筍絲，加調味，炒透，最後加豆腐乾絲，拌勻，上碟，待冷；
3. 將餡料2湯匙放椰菜中央，自外方摺入，包成卷狀，排在碟上，大火蒸3分鐘；
4. 將芡汁料煮濃，淋在椰菜卷上即成。

第二節

芝士焗蕃茄盒

材料：大蕃茄 4 個
芝士絲 半杯
素牛肉碎 半杯
磨菇(切碎) 半杯
青椒(切碎) 半杯
粟米粒 半杯

調味料：蕃茄汁 1 湯匙
糖 半茶匙
鹽 1/4 茶匙
黑椒碎 少許



做法：

1. 用少許油爆香素牛肉碎及磨菇碎後加調味炒勻，再加入青椒粒、粟米粒兜勻分成 4 份；
2. 蕃茄洗淨，底部切平，面上開一洞取出部份蕃茄肉；
3. 將一份餡料釀入蕃茄內，面上灑上芝士絲，然後放已預熱焗爐 180 度，焗 8 分鐘，至芝士熔面至金黃色即成。

第二節

粉絲旺菜

材料：旺菜 1-2 棵(逐片分開)
粉絲 1 束
羌 1 片
上湯 2 安士
花奶 2 湯匙



做法：

1. 水 1 1/2 杯，放入羌片，上湯；
2. 待滾，放入旺菜煮 2 分鐘，加入粉絲，粉絲面放入花奶、鹽，胡椒粉、麻油煮 15-20 分鐘可供食用。



南瓜素翅湯

材料： 南瓜 半個
素翅 1/2 包
腰果 60 克
薯仔 2 個
水 約 1 公升

調味料： 鹽 少許
素上湯 少量



做法：

1. 南瓜洗淨去籽，切件，薯仔去皮切件；
2. 素翅洗淨，瀝水，放入素上湯，大火蒸約 15 分鐘；
3. 將 1/3 公升水煮滾，放入南瓜、薯仔、腰果煮約 20 分鐘，撈起，放入攪拌機攪至茸；
4. 將其餘水份煮滾，放入攪拌好之南瓜、薯仔茸等，加入素翅煮滾，加入少量鹽，熄火，即可食用。



24-4-2009

涼拌三絲

材料： 薯仔 4 個
青瓜 半條
甘筍 1/3 條
芫茜 1 條
青、黃檸 各半個

調味料： 麻油 1 茶匙
椒油 1 茶匙
蠔油 1 茶匙
醋 1 湯匙

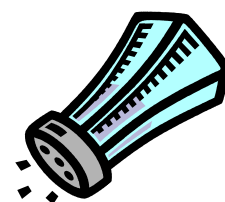
做法：

1. 薯仔去皮切絲，浸水備用；
2. 青瓜、甘筍洗淨切絲；
3. 燒熱水至 100 度滾，放下薯仔絲煮 5 分鐘，再過冷河；
4. 把青、黃檸榨汁備用；
5. 將已熟的薯仔絲跟青瓜絲和甘筍絲倒進器皿，然後把青、黃檸汁與各種調味料一起加入攪拌；
6. 上碟後，灑上芫茜即可。



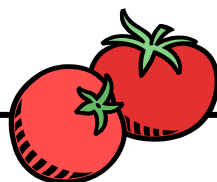
8-5-2009

蕃茄蛋免治牛肉飯



材料：蕃茄 3-4 個
素免治牛肉 5-6 湯匙
蛋 2 個
薑片 2 片

調味料：蕃茄汁 3-4 湯匙
茄膏 1 茶匙
糖 1-2 湯匙
生粉 1-2 茶匙
鹽 少量



做法：

1. 蕃茄在底部割十字，放入滾水煮約 1-2 分鐘，然後取出，去皮切件，備用；
2. 生蛋 2 隻煎成太陽蛋備用；
3. 用小量油放入鑊中，爆炒薑片片刻，再放入蕃茄炒約 2 分鐘，加入茄汁、茄膏、鹽、糖、素免治牛肉等，煮約 3-5 分鐘，再加入生粉水煮片刻；
4. 將飯盛於碟上，加入免治蕃茄牛肉，再於上面鋪上太陽蛋即成。

8-5-2009

麻婆豆腐

材料：

山水嫩豆腐 1 盒
素漢飽碎肉 4 湯匙
豆瓣醬 2 湯匙
甘草黑豆豉 1 湯匙

調味料：

薑片 2 片
鹽 1/4 茶匙
糖 1/2 茶匙
香辣椒 1-2 茶匙
水 1/3 杯



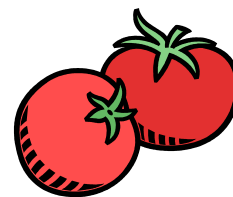
做法：

1. 燒紅鑊；
2. 少量油放入薑片、豆瓣醬、素漢飽碎肉、豆豉炒勻；
3. 下 1/3 杯水煮滾
4. 下生粉水煮至稠密
5. 放下豆腐煮至熟即可上碟。



15-5-2009

木瓜燴紅腰豆蕃茄



材料：木瓜(熟木瓜) 1個
蕃茄 3-4個
紅腰豆 1/2碗



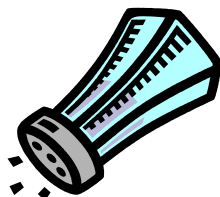
調味料：鹽 小量
紅腰豆汁 4湯匙
蕃茄汁 4湯匙
糖 小量
薑 2片

做法：

1. 木瓜去皮去籽，洗淨切滾刀塊，蕃茄在底部割十字，放入滾開水，煮約2分鐘，取出，去皮切件，備用；
2. 下小量油燒紅鑊，放下薑件爆炒片刻，再放入蕃茄，炒1分鐘，加入茄汁、糖，盛起備用；
3. 再用小量油放入鑊中炒木瓜約2分鐘，加入蕃茄、紅腰豆與汁，煮約5分鐘，可盛起食用。

15-5-2009

炒出前一丁



材料： 出前一丁 4包
菜心 6棵
甘筍 1/3個
雞蛋 2個

調味料： 出前一丁味粉 3包
鹽 少量
麻油 1茶匙

做法：

1. 甘筍洗淨去皮切絲，菜心切段備用；
2. 雞蛋炒熟切絲備用；
3. 水滾後放麵，過冷河；
4. 加油入鑊燒熱，放入菜心、甘筍炒片刻，下少許鹽；
5. 清洗油鑊，燒熱鑊後，放一茶匙鹽，再倒入麵炒片刻；
6. 把所有調味料和材料回鑊，炒透即成。



蓮藕餅

材料： 蓮藕 1 條
芫茜 2 束
香茅 1 條
香信 6 隻
素火腿漿 6 湯匙
玄米麩 4 湯匙
麵包糠 4 湯匙
菜甫 2 湯匙

調味料： 鹽 1/4 茶匙
糖 1 茶匙
生粉 2 湯匙



做法：

1. 香信用清水發透，浸至軟身，去蒂，切粒。菜甫洗淨切粒；
2. 香信及菜甫放白鑊烘乾備用；
3. 芫茜及香茅洗淨切碎；
4. 用刀剝素火腿醬，以改變其黏稠質感；
5. 把 1/3 條蓮藕切丁，其餘刨成茸狀；
6. 把菜甫、玄米麩、香茅、香信、蓮藕、素火腿漿等材料拌勻，加入鹽、糖及生粉攪拌，再捏成餅狀，表面沾上麵包糠；
7. 熱鑊，加入一茶匙油，以慢火把藕餅煎至兩面呈金黃色即成。



22-5-2009

香炸素鴨



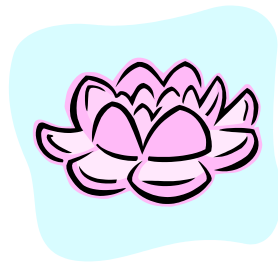
材料： 素鴨 2 條
甘筍 1/3 條
芫茜 1 條

調味料： 檸汁 3 湯匙
糖 1 湯匙
鹽 少量
生粉 1 湯匙
水 1 杯



做法：

1. 先將一條素鴨切成 8-10 段，甘筍切花，備用；
2. 水煮滾後加入檸汁、糖、鹽和生粉水，關火備用；
3. 洗鑊後，將油燒熱，再放入素鴨，用慢火炸至金黃色。
4. 將素鴨盛起上碟，放上芫茜，即可食用。



慈悲博愛 如意吉祥