

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(二)

2009-10 年度

2010-11 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

2009-2010 年度

第一期 素菜班

香港法鼓山文教基金會香積組

陳自勉居士、伍家琪居士

蔡小敏居士、李佩蘭居士

余信慈居士、姜麗儀居士

徐敏華居士、譚秀玲居士

10/10、7/11/2009(六)

2:00-4:00

香菇素丸配迷情香甜醬

材料：

香菇 4 隻
紅蘿蔔 50 克
馬鈴薯 2 個
素肉 50 克
芹菜 10 克
板豆腐 1 塊

調味料：

玉米粉 90 克
鹽 少許
糖 少許



做法：

1. 香菇泡水變軟後與馬鈴薯放入蒸籠裏蒸軟，取出馬鈴薯切塊，香菇、芹菜、紅蘿蔔切成細丁備用。
2. 把板豆腐、香菇丁、芹菜丁、紅蘿蔔粒、馬鈴薯塊和所有調味料一起攪拌均勻。
3. 用手搓成圓球狀後，放入油鍋中油炸至金黃色後撈起即可。

迷情香甜醬：

菠蘿 一塊
熟腰果 6 粒
菠蘿水 3 茶匙
蜜糖 1 茶匙
青檸汁 半個



做法：

把菠蘿，菠蘿水，熟腰豆放入攪拌機打碎成汁，加入蜜糖，青檸汁拌勻即成。

涼拌麻辣青瓜

材料:

小青瓜 1 包
芹菜 1 札
雲耳 半兩
雪耳 1 個
珊瑚草 2 兩

調味料:

醬油膏 3 湯匙
醋 3 湯匙
麻油 2 湯匙
糖 少量
辣醬 2 湯匙
鹽 少量
檸檬 2 個



做法：

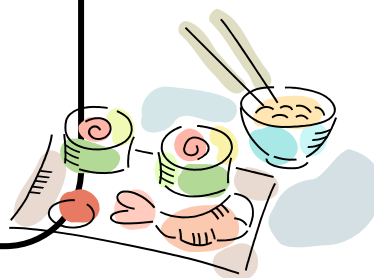
1. 雲耳、雪耳浸發 3 小時，洗淨用手撕成小片，瀝乾水份備用。
2. 將珊瑚草洗淨後，浸發 5 小時，切成小段備用。
3. 將小青瓜洗淨，用刀背拍打後，切成小段，再用鹽放入小青瓜拌勻 20 分鐘後，瀝乾水份備用。
4. 芹菜洗淨去葉後切成小段備用。
5. 將全部材料倒入大碟中，把醬油汁倒入拌勻，即可上碟。



豆沙糯米腐皮卷

材料:

糯米	150 克
熟油	2 茶匙
豆沙	80 克
糖桂花	1 湯匙
腐皮	1 張



做法：

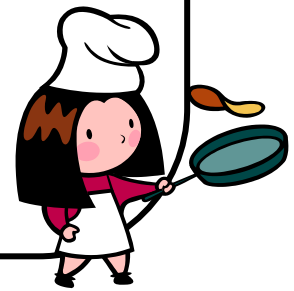
1. 糯米洗淨用水浸透，隔水蒸 45 分鐘至熟透。(每 15 分鐘可加少許水)。
2. 趁熱加入熟油和糖桂花拌勻。
3. 腐皮用濕布抹淨，剪成兩份(約 20x30 厘米的長方塊)。
4. 將一半糯米飯鋪在腐皮上，中間鋪上豆沙，捲成長條狀。
5. 將糯米腐皮卷放於已塗油蒸盤內，隔水蒸 10 分鐘，轉放平底鍋內，加少許熟油，半煎炸至金黃色，切件，即可品嚐。



芝麻芝士蛋糕

材料:

芝麻	15 克
牛奶	150 克
砂糖	75 克 (40 芝) (35 忌廉)
鮮忌廉	160 克
芝士	250 克
水	60 克
魚膠粉	1 1/2 湯匙
消化餅	半筒
牛油	150 克



做法:

1. 把消化餅壓碎，牛油放進微波爐叮約 10 秒，使牛油溶化。
2. 將牛油溶液與消化餅碎混合，放入餅模中，用湯匙壓平成餅底，置雪櫃裡冷凍至硬身，待用。
3. 忌廉芝士加入 45 克砂糖，攪拌至光滑狀，備用。
4. 將牛奶煮滾，加入 35 克砂糖和芝麻(已炒香和磨碎)。
5. 將魚膠粉加入暖水拌勻，加入芝麻牛奶溶液。
6. 鮮忌廉用打蛋器打至硬身，放入雪櫃備用。
7. 將芝麻牛奶溶液倒入忌廉芝士中，再將鮮忌廉加入其中，倒入消化餅底，放入雪櫃冷藏即成。

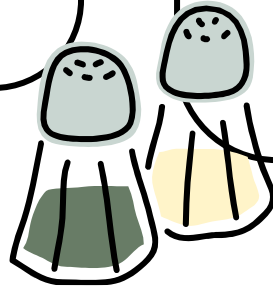
咖多咖多 (印尼菜)

材料：

青瓜	1 條
豆腐卜	8 塊
蕃茄	3 個
芽菜	1/4 斤
青豆角	半斤

醬汁：

沙爹醬	4 湯匙
花生醬	2 湯匙
辣椒醬	1 茶匙
椰汁	250ml
墨西哥胡椒	少許
椰糖或片糖	1/6 或 1/2 條



做法：

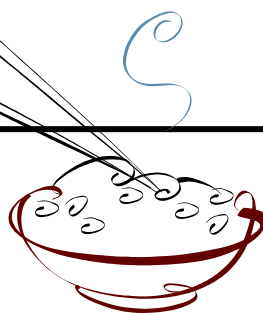
1. 青瓜洗淨去籽切條；豆腐卜洗淨切半，氽水片刻。
2. 蕃茄洗淨去蒂切片；芽菜摘去尾段，放白鍋烘熟。
3. 青豆角洗淨摘頭去尾，撕去粗絲，切段。
4. 熱鑊，先放沙爹醬及椰汁，煮熟後加入片糖煮溶，最後加入花生醬，煮至濃稠狀，熄火即成。
5. 把材料拌勻放在碟子上，淋上醬汁即成。



黃薑飯

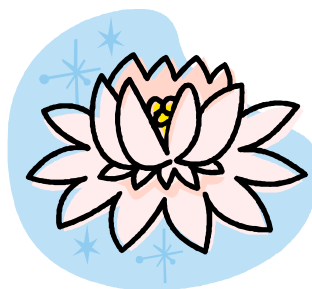
材料：

米	4 人分量	素肉鬆	少許
香茅	1 枝 (拍爛切斷)	果仁	少許
黃薑粉	1 湯匙	葡萄乾	少許
椰粉	1/2 包	南薑或南薑粉	少許
菠蘿	1 片		



做法：

1. 先將香茅用刀背壓扁讓其出味，再切薄片。(南薑切薄，如有。)
2. 菠蘿片切粒，把果仁壓碎。
3. 預先燒紅鑊，將黃薑粉，南薑粉，香茅，(南薑片)加油爆香，飯放下炒熱。
4. 飯炒熱後，加上糖、鹽各少許調味料，灑上椰粉炒勻。
5. 最後再將菠蘿粒，果仁，葡萄乾和素肉鬆加入飯中即成。



功德圓滿 如意吉祥



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

2009-2010 年度

第二期 素菜班

香港法鼓山文教基金會香積組

陳自勉居士、伍家琪居士

蔡小敏居士、李佩蘭居士

余信慈居士、姜麗儀居士

徐敏華居士、譚秀玲居士

胡少華居士、蘇玉媚居士

8/5、15/5、12/6、19/6/2010(六)

2:00-4:00

六度滿相〔香草沙拉醬炒什菇〕

材料：

舞茸菇	半包
雞脾菇	1 個
黃、紅椒	各 1/2 個
靈芝菇	1 包
海鮮菇	1 包
蘑菇	1 包

調味料：

沙拉醬	4 湯匙
薑蓉	1 湯匙
鹽	少許
麻油	少許
生粉	少許
胡椒粉	少許
香草	少量



做法：

1. 將舞茸菇、雞脾菇、靈芝菇、海鮮菇洗淨，切成小塊，於熱水中焯片刻取出瀝水備用。
2. 黃、紅椒洗淨切成小塊備用。
3. 將鍋燒熱，加入沙拉醬和香草和薑蓉炒片刻，再把全部材料放入鍋炒十分鐘。
4. 用少量生粉水打芡即成。



麻婆豆腐

材料：

百福豆腐	1 盒半
豆豉	1 湯匙
豆瓣醬	1 湯匙
三色椒粒	1½-2 湯匙
甜紅椒粉	1-1½ 茶匙
川椒粉	1 茶匙
薑片	2-3 片
芫茜	1 棵
辣椒油	1 茶匙

調味料：

原蔗糖	½ - 1 茶匙
鹽	約 ⅛ 茶匙
生粉	1 茶匙



做法：

1. 豆腐自雪櫃取出，解凍至室溫程度，從盒裡取出切成小粒，隔水備用。
2. 彩椒切幼粒約 2 湯匙備用。
3. 燒紅鑊，用少量油，放入薑片，爆炒片刻，再將各調味材料加入炒勻。
4. 加入 ⅓ 杯水，稍煮片刻，取去薑片，加入生粉水煮至濃稠。
5. 加入豆腐粒，大火煮約 5 分鐘，便可食用。

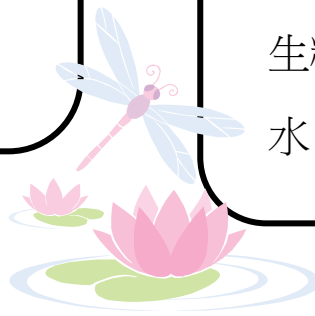
蓮藕炒鮮百合

材料：

蓮藕	1 個半
青紅椒	各半個
鮮百合	1 包
雲耳	半兩
蟹柳	5 條

調味料：

拌飯醬	2 湯匙
薑蓉	1 湯匙
鹽	少許
麻油	少許
生粉	少許
水	1/4 杯



做法：

1. 把蓮藕去皮洗淨，切成薄片。青、紅椒去核，洗淨切成三角形。百合去頭尾，洗淨待用。
2. 將雲耳用水浸透，去蒂。蟹柳除去膠套，切成兩段。將薑去皮磨蓉。
3. 燒熱鑊，落少許油，將薑蓉及拌飯醬滾香，加入切好的蓮藕炒十分鐘。
4. 再加入青、紅椒、百合、蟹柳、雲耳，炒至轉色後，把生粉水倒進鑊，炒勻即可食用。



素炒桂花翅

材料：

雞蛋	6 隻
素蟹柳	4 條
芫茜	2 棵
粉絲	1 扎

調味料：

幼鹽	$\frac{3}{4}$ 茶匙
濃上湯	1 湯匙
糖	$\frac{1}{2}$ 茶匙
薑汁	$\frac{1}{2}$ 湯匙
胡椒粉	少量



做法：

1. 把粉絲浸水約 30 分鐘至軟身，取起剪碎，後隔水至乾身。
2. 把素蟹柳切絲，芫茜切段。用打蛋器把雞蛋用力打至起泡。
3. 加入調味料、素蟹柳、芫茜、粉絲，再打至均勻。
4. 燒紅鑊，落少量油，將熱油搪鑊，令平均沾上。再放入約 2 湯匙油慢火燒熱，放入蛋漿，快手兜炒至乾身後，即可上碟食用。



泰式炒什菜

材料：

大豆芽	300 克
綠豆芽	150 克
中芹	1 棵
白背木耳	2 朵
紫椰菜	2 片
芒果絲	2 湯匙
紅蘿蔔絲	2 湯匙
九層塔	1 棵
泰國金柚	¼ 個
(*金柚去皮後用手撕成絲狀)	
青、紅尖椒	各 1 個
芫茜	1 棵
腰果碎/花生碎	少量

醬汁：

鮮露	2 湯匙
素上湯	1 湯匙
青檸汁	2 湯匙
糖/蜜糖	1 湯匙
薑汁	1 湯匙



做法：

1. 白背木耳浸透水，洗淨後切絲，用大滾水氽燙約 2 分鐘，取起備用。
2. 中芹、紫椰菜、紅蘿蔔洗淨切絲，其他材料則洗淨備用。
3. 大豆芽用白鑊烘乾，其他材料也用白鑊烘乾。
4. 起油鑊，放入綠豆芽炒勻取起。
5. 再下少許油將其他材料放下快炒，下醬汁炒勻熄火。
6. 再放下芒果絲、果仁碎、芫茜、九層塔炒勻，可上碟供食用。

百丈鍋子禪 (萵筍啫啫煲)

材料：

萵筍	1/2 條
淮山	1/4 條
雲耳	8 朵
紅蘿蔔	1/4 條
腰果	1 兩
素肉鬆	1 兩

調味料：

鹽	少量
油	3 湯匙
麻油	1 湯匙
粟粉	1 湯匙
黑豆醬油膏	1 湯匙
清水	1/3 杯



做法：

1. 將萵筍、淮山去皮切塊，飛水待用。
2. 雲耳用水浸透，洗淨去蒂；紅蘿蔔去皮，切成三角形；粟粉加水拌勻後備用。
3. 把腰果用粗鹽以慢火炒 30 分鐘，盛起備用。
4. 燒熱鑊，加入 3 湯匙油，放入萵筍、淮山炒片刻，然後再放入雲耳、紅蘿蔔同炒。
5. 把準備好的粟粉水，倒入拌勻。將炒好的腰果回鑊，上碟將素肉鬆灑在上面。



味菜甘飴 (胡椒素肉苦瓜)

材料：

苦瓜	1 斤
素肉	2 斤
黃豆	1 杯
味菜	1/4 棵
薑	2 片

調味料：

水	2 杯
鹽	少許
胡椒粒	1 湯匙



做法：

1. 先把黃豆洗淨，浸 2-3 小時備用。
2. 把黃豆及胡椒粒洗淨用 2 杯水滾 60 分鐘。
3. 味菜洗淨後，用滾刀法切開，落鑊炒片刻。
4. 苦瓜洗淨去核，用滾刀法切開，用白鑊炒片刻備用。
5. 待步驟 2 完作後，加入薑片、素肉、胡椒粒及 $\frac{2}{3}$ 味菜再滾 30 分鐘。
6. 然後將剩下 $\frac{1}{3}$ 味菜和苦瓜一起放進鑊再滾 30 分鐘後，上碟食用即可。



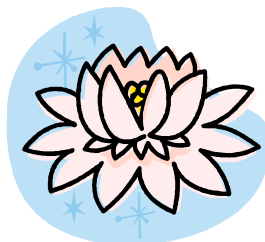
椰汁千層糕

材料：

糯米粉	10 克	滾水	200 克
泰國生粉	280 克	鮮奶	150 克
粘米粉	40 克	班蘭精	半茶匙
椰漿	200 克	椰粉	3 茶匙
砂糖	280 克	班蘭葉汁	適量

做法：

1. 將椰粉及砂糖加入滾水溶解，待暖後，加入椰漿、鮮奶，成椰汁溶液。
2. 再把糯米粉、泰國生粉、粘米粉混合，加入椰汁溶液拌勻，成粉糊。
3. 將新鮮班蘭葉洗淨，切成一小段，加適量水放入攪拌機打碎，隔渣備用。
4. 將椰汁粉糊分兩份，一份加入班蘭精和班蘭葉汁攪勻，成班蘭粉糊。先倒一層班蘭粉糊蒸熟，然後在上面再加椰汁粉糊，蒸熟後再加班蘭粉糊，如此類推，做出層層效果。



寶覺中學 與 東蓮覺苑雲來集 合辦

中西素菜烹飪班

導師：香港法鼓山文教基金會香積組

陳自勉居士	伍家琪居士
蔡小敏居士	李佩蘭居士
余信慈居士	姜麗儀居士
徐敏華居士	譚秀玲居士

日期： 8/2009 (星期六)

時間： 2:00pm-4:00pm

慈悲是成佛的根本，

以護生、救生的發心茹素，

生命隨之和諧清淨。

素食百味菜根香，

吃出健康與美味之餘，

也讓慈悲增長！



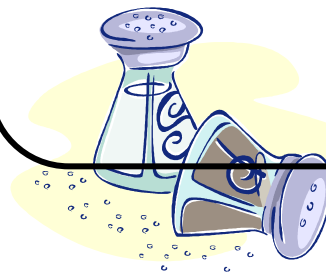
寶覺中學 致意

第一節

荷香素雞

材料： 冰鮮猴頭菇 1 塊
金針 10-12 條
雲耳 10-15 朵
羌片 2 片
荷葉 1 塊
水 1/2 杯

調味料： 醬油膏 少量
原味糖 少量



做法：

1. 金針、雲耳浸發透，洗淨去蒂，飛水，瀝乾水份，金針打成結，備用；
2. 荷葉用溫水浸約 5 分鐘，沖洗乾淨，備用；
3. 猴頭菇解凍，略沖水，瀝乾；
4. 鑊中加少量油，爆香羌片，放入猴頭菇，拌炒至乾身，加入水份，慢火炆約 20 分鐘，加入雲耳，再炆 10 分鐘，移走；
5. 打開荷葉，底層放金針、雲耳，面鋪猴頭菇，包好，再蒸約 30 分鐘(大火)後，將荷葉包剪開，可供食用。



第一節

南瓜上素



材料： 南瓜 1 個
西椰菜 1 個
野生竹筴 10 條
濕素翅 1/3 包
露筍 3-4 條

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：

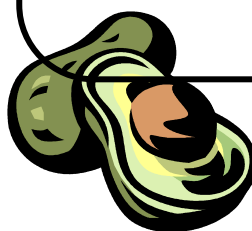
1. 南瓜籽去皮，切件備用；椰菜切開邊，用手撕成一片片，洗淨備用；
2. 竹筴浸透水、剪去頭尾，洗淨用大滾水煮熟約 5 分鐘過冷河、瀝乾水備用，濕素翅洗淨瀝水，與竹筴同放一碟上，下 4 湯匙上湯，放入大滾水，隔水蒸約 15 分鐘，取出隔去上湯備用，並將竹筴、素翅分開備用；
3. 南瓜用一深碟放好，下上湯 2 湯匙，隔水蒸 15-20 分鐘，取出，隔去上湯備用；
4. 大滾水中下糖、鹽、油，將椰菜焗熟，鋪在南瓜面上，再鋪一層素翅(備小許素翅)，翅面上鋪一層竹筴；
5. 此時將上湯回鑊煮滾，下馬蹄粉水，煮成汁，下紅蘿白茸，待滾，熄火淋汁，菜面再鋪小許素翅即成。

第一節

越式粉卷

材料： 越南米紙 1 包
米粉 1 包
苜蓿芽 1 包
紅蘿蔔 1 條
牛油果 1 個
生菜 1 棵

伴汁： 薄荷葉 3 片
青檸汁 3 湯匙
蜂蜜 少許



做法：

1. 紅蘿蔔洗淨去皮切絲；牛油果對半切開，去核去殼，把果肉切成條狀；
苜蓿芽洗淨瀝乾；生菜洗淨掰開，摘成一片片菜葉；
2. 米粉放到水拖 1 分鐘撈起瀝乾。越南米紙用凍開水中浸泡約 30 秒，拿起呈半透即成；
3. 薄荷葉洗淨搗碎，把青檸榨汁，隨個人口味放入適量蜂蜜調勻成汁；
4. 把米紙平放，先放生菜、再放米粉、苜蓿芽、紅蘿蔔絲、牛油果等配料，把米紙捲好，吃時蘸汁進食即可。



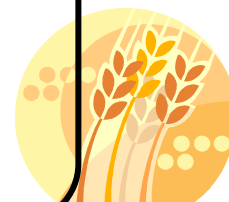
溫馨提示：

若選用新竹米粉，可不用煮開，直接放進凍開水中浸軟、晾乾便可。

第一節

蕃薯波波

材料：蕃薯 2 個
黑芝麻 適量
白芝麻 適量
果仁乾果早餐燕麥(Museli) 1 湯匙



做法：

1. 蕃薯蒸熟去皮，搓成蓉；
2. 蕃薯蓉和燕麥拌勻後搓成圓球形；
3. 圓球分別黏上黑芝麻或白芝麻，放碟上奉客或自用。



蕃薯波波

高能量貼士：

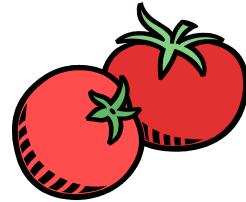
- ✓ 蕃薯含有豐富的食物纖維、維他命 B1、B2、C 及鉀，有預防大腸癌、高血壓和動脈硬化的功效，也能改善便秘、美化肌膚。在所有薯類中，蕃薯的維他命 C 含量最高，因維他命 C 完全被澱粉質包圍，所以不怕加熱，不削皮直接蒸食，更能保存維他命及礦物質。糖尿病人、高血壓、高血脂病人可放心吃蕃薯。(蕃薯的熱量是米飯的 90%)。
- ✓ 芝麻不但蛋白質含量高，還具有補肝、補腎、預防白髮、通乳、補血、防止老化之效，也有整腸通便、使肌膚滑嫩的功效。芝麻的鐵和鈣也很豐富、可預防貧血和骨質疏鬆症，如來食前將芝麻磨碎，養分更易為人體吸收。

第一節

冬蔭功湯

材料：	泰國青茄	4 個
	蕃茄	4~6 個
	乾草菇	20 克
	鮮草菇	160 克
	猴頭菇	1 包
	南薑	1 塊
	黃薑	1 塊
	九層塔	1 包
	小青/紅尖椒	小量
	檸檬葉	4~5 片

調味料：	青檸汁	2~3 個
	糖	小量
	茄汁	2~4 匙
	醋	1~2 湯匙
	鹽	小量



做法：

1. 將各項材料洗淨，切件(切小塊也可)備用。
2. 燒紅鑊，下小量油爆香料。
3. 下各材料，炒勻，放入1公升水。
4. 大火滾5分鐘，轉小火煲約20分鐘。
5. 下青檸汁，調味後可飲用。



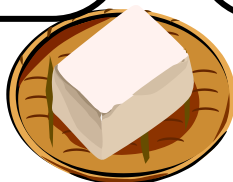
冬蔭功湯

第二節

香菇素丸配迷情香甜醬

材料： 香菇 4 只
紅蘿蔔 50 克
馬鈴薯 2 個
素肉 50 克
芹菜 10 克
板豆腐 1 塊

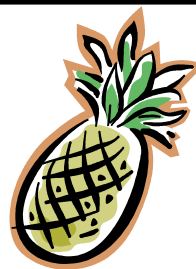
調味料： 玉米粉 90 克
鹽 少許
糖 少許



做法：

1. 香菇泡水變軟後與馬鈴薯放入蒸籠裏蒸軟，取出馬鈴薯切塊，香菇、芹菜、紅蘿蔔切成細丁備用。
2. 把板豆腐、香菇丁、芹菜丁、紅蘿蔔粒、馬鈴薯塊和所有調味料一起攪拌均勻。
3. 用手搓成圓球狀後，放入油鍋中油炸至金黃色後撈起即可。

迷情香甜醬： 菠蘿 1 塊
熟腰果 6 粒
菠蘿水 3 茶匙
蜜糖 1 茶匙
青檸汁 1/2 個



做法：

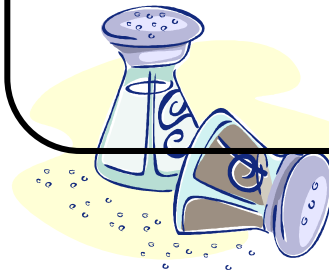
把菠蘿、菠蘿水、熟腰豆放入攪拌機打碎成汁，加蜜糖，青檸汁拌勻即成。

第二節

豉汁炆白肉

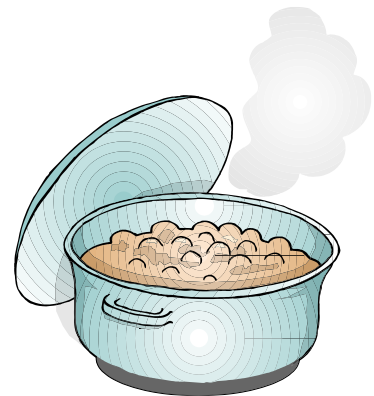
材料： 西瓜皮 1/4 個
冬菇 4 兩
素肉 5 塊
豆腐片 3 兩
甘筍 1/2 個
豆豉 1/2 兩
薑 5 片

調味料： 生粉 1 匙
鹽 1 匙
素蠔油 1 匙



做法：

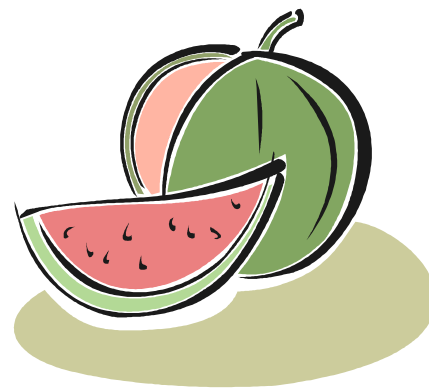
1. 豆腐片用清水沖洗後出水，瀝乾水份和油份。
2. 把西瓜，甘筍去皮，切成小塊，素肉、冬菇切成小塊備用。
3. 豆豉拍碎，薑切約 5 片。
4. 燒熱適量油，放入薑片和豆豉爆香。
5. 把西瓜和冬菇一起放入鑊炒，加入調味料、半碗水後，炆 20 分鐘，放入豆腐片、甘筍、素肉再炆 5 分鐘即可。



第二節

紅粉佳人

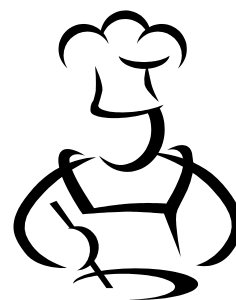
材料：	西瓜肉	1/2 個
	西米	20 克
	明列子(明珠果)	5 克
	椰汁	2 茶匙
	淡奶	2 茶匙
	冰糖	30 克
	清水	1 杯
	蒸餾水	適量



做法：

1. 將清水用煲燒滾，再放入西米滾 10 分鐘，放冰糖再焗 3 分鐘，直到透明，用冰水浸 10 分鐘。
2. 把明列子先用水沖洗後，加入蒸餾水浸泡。
3. *西瓜切件，再用機打。
4. 將西米，明列子倒入西瓜汁後，加入淡奶和椰汁，即成。

*把西瓜放入凍櫃雪至硬身效果更佳。



第三節

南瓜蘆薈露

材料：	南瓜	1/2 斤
	腰果	2 兩
	蘆薈	1/2 條
	薯仔	1 個
	素翅	1/3 包
調味料：	鹽	小量
	香草	適量
	素上湯	適量
	水	約 1 公升



做法：

1. 南瓜洗淨去核，切件，薯仔去皮切件。
2. 素翅洗淨瀝水，放入上湯，用大火蒸 15 分鐘。
3. 蘆薈洗淨去皮，切件，用 100%滾 5 分鐘後，用清水沖淨後備用。
4. 將 1/3 水煮滾放入南瓜、腰果、薯仔煮 20 分鐘，取起放入攪拌機攪至茸。
5. 待滾後，加入蘆薈和素翅煮至滾，加入小量鹽、香草熄火，可食用。

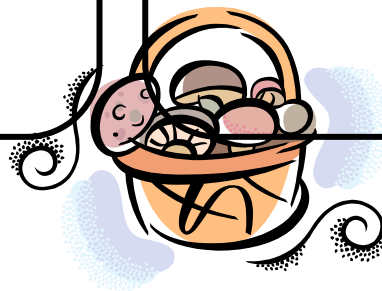


第三節

馬蹄汁蒸冬菇

材料：冬菇 3-4 兩
馬蹄汁 4 湯匙
羌米 1 湯匙
冰糖 1 小粒

調味料：醬油膏 4 湯匙
生粉 1 1/2 茶匙
水 2-3 茶匙



做法：

1. 冬菇浸發 8-12 小時，洗淨(用生粉擦洗)瀝乾水份，放於深碟中備用；
2. 生羌去皮洗淨，切幼絲，再切細粒成羌米一湯匙，備用；
3. 馬蹄去皮洗淨，磨茸榨汁，約得馬蹄汁 4 湯匙，再加入冬菇及羌米；
4. 將少量油，冰糖 1 小粒，放入大滾水蒸約 30-45 分鐘，移走倒入鑊中，加醬油膏慢火煮滾，下生粉水拌勻，可上碟食用。



第三節

棗香炆涼瓜

材料：	涼瓜	800克
	梅菜	200克
	去芯紅棗	10-20粒
	薑	4片

調味料：	冰糖	1粒
	醬油膏	1-2湯匙

做法：

1. 涼瓜開邊去籽，沖洗，一開二備用；
2. 紅棗洗淨備用；
3. 梅菜浸水 5-10 分鐘，洗淨去沙，撕成長條備用；
4. 用白鑊將涼瓜焙走水份，移走待用；
5. 梅菜焙乾水份，下兩湯匙油，爆香薑片，炒約 2 分鐘，下一碗水，連冰糖紅棗用中火炆約 5 分鐘，再落涼瓜炆約 15-20 分鐘，熄火；
6. 將梅菜移走切粒與紅棗放入碟中；
7. 取涼瓜切件鋪面，隔水蒸約 5-10 分鐘，移走，倒出汁液，加入醬油膏，待滾起，放上涼瓜面即可食。



第四節

菠菜芝士批配天使麵

材料：

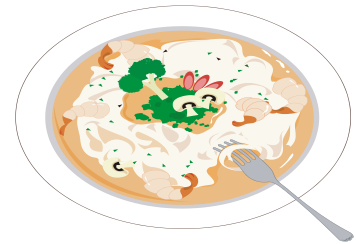
菠菜	1 斤
芝士(原味)	4~5 片(撕碎)
天使麵	半包
蕃茄	4~5 個
磨菇	1 罐(細)
批皮	2~3 塊

調味料：

鹽	少許
糖	少許
茄膏	1 罐(細)
蛋汁	少許

菠菜批

1. 先將菠菜洗淨，再煮熟，切斷。
2. 預熱焗爐至 200~~220cc。
3. 將菠菜及芝士(撕碎)一起放在批皮內捲成圓形，再掃少許蛋汁，放入焗爐焗 20~~25 分鐘。



天使麵

1. 天使麵在沸水煮 2~3 分鐘，再浸冷水備用。
2. 蕃茄切粒，加磨菇，茄膏，煮熟後，加少許糖和鹽、調味後，放在天使麵上即成。

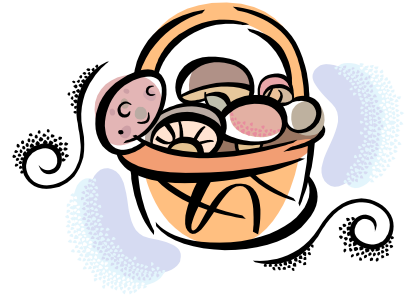
第四節

翡翠明珠湯

材料：急凍青豆	1 磅
滑豆腐	150g
厚淡忌廉	150g/隨意
百里香	約 2oz
牛油	20g/可用欖油
薑片	3 片
水	1000ml/約 4 杯

做法：

1. 豆腐切粒，浸於淡鹽水中備用。
2. 百里香沖洗後，取出幼嫩部份，梗不要。
3. 將青豆解凍，然後沖洗，瀝乾水分備用。
4. 預熱焗爐 250 度約 15 分鐘。青豆置焗盆內，放入焗爐，以 200 度火焗 15-20 分鐘，使水分收乾(白鑊烘乾也可)。
5. 用牛油起鑊，爆香薑片(可棄掉)，加入青豆快炒片刻，取出。
6. 將青豆放入攪拌機中加水攪滑，用篩隔渣，重覆數次至青豆蓉幼滑。
7. 最後一次加入百里香一起打碎。
8. 將青豆蓉及所有水分煮滾，加入瀝乾水份之豆腐稍煮，倒入盛器內加淡忌廉攪勻，放少許百里香葉作裝飾即成。

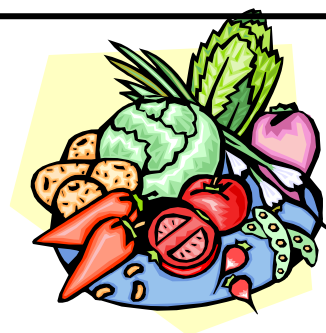


第四節

白汁燴青椒飯

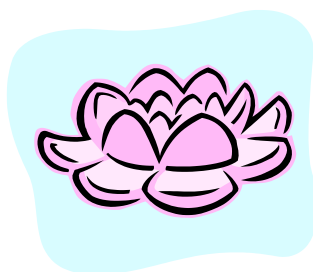
材料：大燈籠椒(一開二) 4個
粟米 1罐(細)
或新鮮粟米 2條
磨姑 1罐(細)
蕃茄(切粒) 1個
芝士碎 少許
芝士粉 少許
冷飯(四人至六人分量) 1大湯碗

白汁：麵粉 2湯匙
牛油 2/5舊
牛奶 1盒(大)
鹽 少許



做法：

1. 首先燒紅平底鑊，將牛油用慢火煮溶，後加兩湯匙麵粉和牛奶一齊攪勻待用；
2. 將磨姑、粟米、蕃茄和白汁一齊加入冷飯內攪勻，再盛入青椒內；
3. 最後放少許芝士粉和芝士碎在面，放入焗爐；
4. 調教焗爐至200c，焗約8分鐘，至金黃色。



慈悲博愛 如意吉祥



寶覺中學 主辦



東蓮覺苑 贊助

2010-2011 年度

第二期 素菜班

佛學與人生

法音宣流

清心自在

香港法鼓山文教基金會香積組

陳自勉居士、蘇玉媚居士

蔡小雯居士、李佩蘭居士

吳蘭絲居士、譚秀玲居士

樊詩敏居士

日期：2011年3月19、26日

時間：下午2:00-4:00

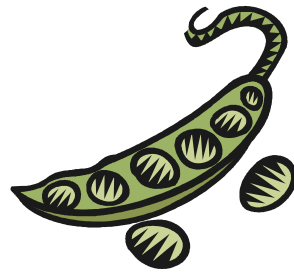
家常印度咖哩

咖哩材料：

酥油	2 湯匙
芥籽	1 茶匙
丁香	1 茶匙
咖哩葉	4 片
青尖椒	1/2 個
薑	1/2 片
芫荽	少許
鬱金香粉	1/2 茶匙
鹽	1/4 茶匙
牛奶或羊奶	2 杯

材料：

薯仔	3 個
紅蘿蔔	2 個
椰菜花	1/2 個
罐裝紅腰豆	1/3 罐
青豆	少許
秋葵	少許
粟米芯	1/2 包



做法：

1. 薯仔及紅蘿蔔洗淨去皮，切粒。椰菜花洗淨切成小朵，青豆解凍洗淨，粟米芯洗淨切粒。
2. 把薯仔、紅蘿蔔、椰菜花、青豆及粟米芯氽熟。
3. 秋葵去蒂洗淨，切成星片狀，氽熟，放進冷開水略拖去潺，撈起瀝乾。
4. 熱鑊，用中火把酥油煮溶，加入芥籽、丁香及咖哩葉，不斷兜炒，至香味溢出時，加入青尖椒，略煮後再加入薑片、芫荽及鹽。
5. 倒入牛奶，再加入適量開水。加入鬱金香粉略煮至稍熱熄火。
6. 最後加入薯仔、紅蘿蔔、椰菜花、紅腰豆、青豆、秋葵、粟米芯與咖哩拌勻，拌以印度薄餅或白飯進食。



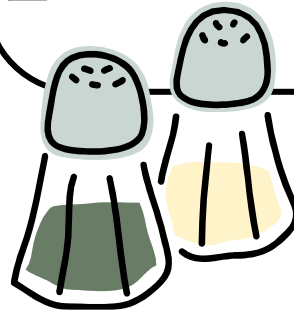
綠色田園

材料：

炸豆腐	4 塊
黃椒紅椒	各半個
鮮百合	1 包
西芹	2 條
紅蘿蔔	1/2 條
腰果	2 兩

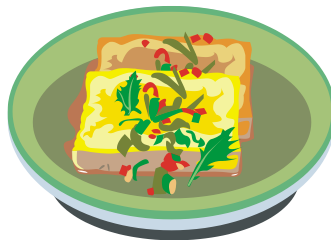
調味料：

黑豆醬油膏(或照燒汁)	2 湯匙
生粉	1 湯匙
糖	1 湯匙
鹽	少量



做法：

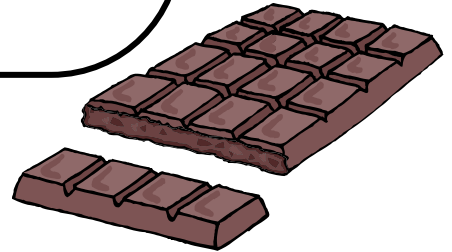
1. 把腰果用粗鹽以慢火炒 30 分鐘後備用。
2. 把炸豆腐切片後煎至金黃色，再切成三角形備用。
3. 把鮮百合洗淨，西芹、黃椒紅椒、紅蘿蔔切成三角形備用。
4. 熱鑊，下少許油，爆香西芹、黃椒紅椒、紅蘿蔔和豆腐，
5 分鐘後再放入鮮百合，完成後放入腰果拌勻，上碟即可食用。



泡泡巧克力蛋糕

材料：

低筋麵粉	150 克
黑朱古力(可入微波爐)	100 克
無糖朱古力粉	3 大匙
牛油	100 克
原蔗糖	150 克
雞蛋	2 個
橡皮糖/棉花糖	100 克



做法：

1. 將焗爐預熱至 175 度。
2. 黑朱古力用熱水坐溶，倒入已溶化的牛油，再加入雞蛋和原蔗糖，用力攪拌至稠糊狀。
3. 將低筋麵粉、無糖朱古力粉和棉花糖一起攪拌，然後倒進黑朱古力糊內。
4. 在焗盆上抹上一層牛油，然後將已放入低筋麵粉等黑朱古力糊，倒入盆內焗 30-45 分鐘。
5. 把已焗好的蛋糕拿出，待涼。
6. 將蛋糕放入冰箱，食時可取出，加上糖霜、奶油或任何喜歡的配料食用。