

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(五)

2015-16 年度

2016-17 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

2015-2016 年度

第一期 素菜班

寶覺中學素菜班義工組

譚秀玲居士、陳自勉居士、

蘇玉媚居士、李佩蘭居士、

樊詩敏居士、葉潔玲居士、

潘詠女士

21/11、28/11、19/12/2015(六)

pm2:00-4:00

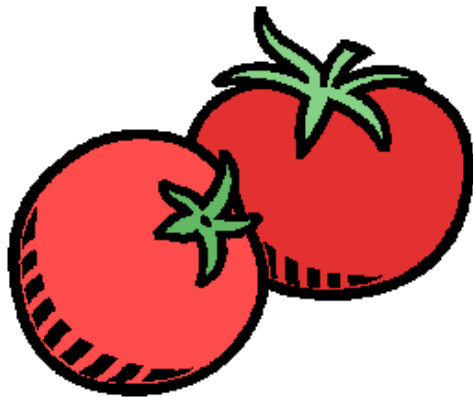
西紅柿白玉煮

材料：

車厘茄	400 克(預留少許作伴碟裝飾用)
洋薏米	4 湯匙
鮮淮山粒	4 湯匙
茄汁	4 湯匙
雞蛋	一個

做法：

1. 洋薏米，淮山粒 各用水煮 15 分鐘至軟糝；
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。



人參炖素雞湯

材料：

油皮	3 塊	韓國鮮人參	1 支
素雞肉漿	250 克	糯米	250 克
栗子	100 克	杞子	10 克
紅棗	10 粒	牛蒡	3 條

調味料

岩盐	1 湯匙
胡椒粒	少量
素姑粉	1 茶匙
油	1 茶匙



做法：

1. 預先將人參紅棗煲好湯。
2. 將糯米洗淨浸透 1 小時 30 分鐘，栗子去皮切成小粒，素雞肉漿、糯米放入調味料在玻璃器皿拌勻。
3. 牛蒡去皮刨成長條備用。
4. 油皮開小口將準備好的材料釀進油皮中，然後用牛蒡長條將油皮綁好，放入玻璃器皿加入參湯炖 60 分鐘，即可上碟。

紅絲絨蛋糕

乾材料：

低筋麵粉	140g	杏仁粉	40g
原蔗糖	120g	泡打粉	2 茶匙
無糖可可粉	30g	鹽	少許

濕材料：

無糖豆奶	200mL	蘋果醋	2 茶匙
葡萄籽油	100ml	熟紅菜頭根泥	200g
荷蘭紅加侖子	適量		

檸檬醬材料：

腰果	130g	椰子油	50g
杏仁奶	25ml	檸檬汁	3 湯匙
楓糖漿	2 湯匙	檸檬皮	一個刨絲

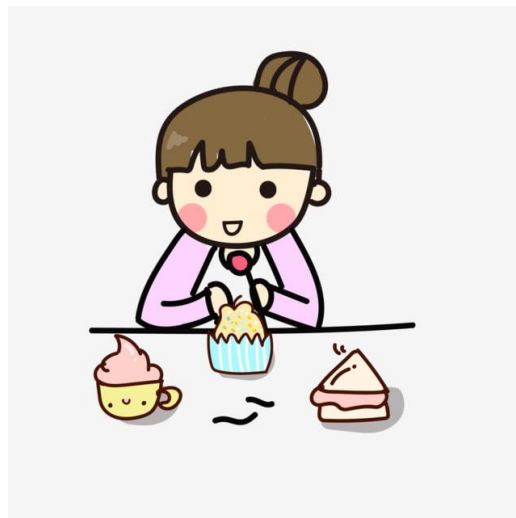


蛋糕做法：

1. 預熱焗爐至 180°C。 焗盤鋪上蛋糕紙模。
2. 先將蘋果醋和無糖豆奶拌勻放一邊靜置最少五分鐘。
3. 將所有乾材料拌勻放一邊。
4. 將熟紅菜頭根泥，葡萄籽油加入之前靜置的蘋果醋和無糖豆奶拌勻。
5. 將[4]倒入乾材料拌勻，倒入紙模中，約 2/3 杯滿，放入焗爐以 180°C 焗 25 分鐘，以牙籤插入蛋糕測試，無麵糊沾黏即可，放涼後將檸檬醬平均擠到每杯蛋糕上，放上紅加侖子裝飾即可。

檸檬醬做法：

用熟水泡軟腰果至少 4 小時，瀝乾水，將所有材料放入果汁機中，打成果泥，填入擠花袋，放入雪櫃冷藏至少 2 小時



黑松露蒸勝瓜

材料：

勝瓜 1 條

杞子 10 克

黑松露醬 50 克

調味料：

鹽 少量

粟粉 1 湯匙

胡椒粉 少量

麻油 1 茶匙

素菇粉 少量



做法：

1. 把勝瓜洗淨去皮切成小段，挖去一半瓜心，放在碟上備用。
2. 把已洗淨的杞子放在瓜窿內，蒸五分鐘後取出。
3. 把黑松露醬放在已蒸好的勝瓜上備用。
4. 燒熱另一隻鑊，加入水和調味料，再倒入生粉水製成薄芡汁，淋上勝瓜上即可。

忌廉南瓜湯

材料：

南瓜 半個

薯仔 1 個

番薯 1 個

腰果 50 克

調味料：

鹽 少量

忌廉 100 克

素菇粉 1 茶匙

水 2 公升



做法：

1. 南瓜、薯仔和番薯洗淨去皮切成小件備用。
2. 把南瓜、薯仔、番薯和腰果放入煲中，加水煮 15 分鐘後熄火。
3. 把已煮好的材料放入攪拌機打碎，倒入煲中，加入水和所有調味料後，煲到滾起便可。

朱古力蛋糕

材料：

麵粉	150 克
可可粉	25 克
泡打粉	2 茶匙
牛油	150 克
糖	120 克
蛋	1 隻
牛奶	160 克
入爐朱古力	50 克
杏仁片	適量



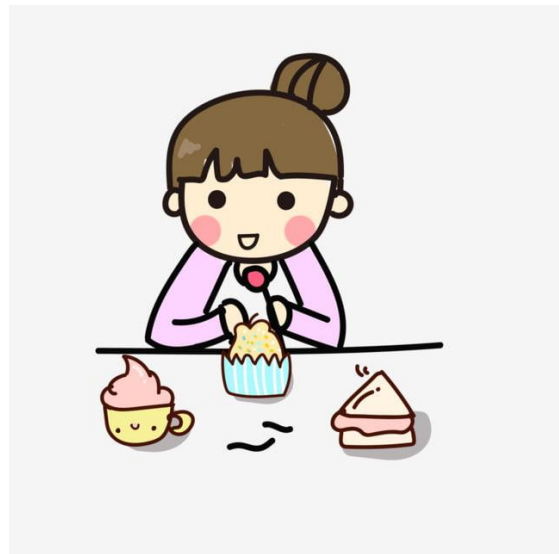
做法：

1. 把焗爐預熱至 190 度，粉類混合過篩備用。
2. 攪打牛油和砂糖至濃稠及呈奶白色。
3. 雞蛋打勻，分 2 次加入牛油內拌勻。
4. 粉類分 3 次加入牛油內，輕力拌勻。
5. 牛奶分 2 次加入牛油內，輕力拌勻後，再拌入朱古力粒。
6. 把麵糊倒進紙杯約 8 成滿，放上適量杏仁片作裝飾後，放入焗爐焗 15~20 分鐘後取出，放在冷卻架上，放涼後既可食用。

無蛋朱古力蛋糕

材料：

麵粉	130 克
可可粉	45 克
泡打粉	1 茶匙
豆漿	200 克
糖	80 克
葵花油	55 克
白醋	8 克
朱古力粒	30 克
杏仁片	適量



做法：

1. 把焗爐預熱至 190 度，粉類混合過篩備用。
2. 豆漿、葵花油和糖混合攪拌至糖溶化。
3. 加入粉類輕力攪拌，再加入白醋攪拌後，倒入朱古力粒拌勻。
4. 倒入已預備好的紙杯，放上適量杏仁片作裝飾後，放入焗爐焗 15~20 分鐘，取出，放在冷卻架上放涼即可。

雙菌蒸豆腐卜

材料:

水	一杯	豆腐卜	200 克
牛肝菌	200 克	雞肉醬	300 克
東菇	3 個	馬蹄	6 粒

調味料:

香菇粉	1 茶匙	生粉	3 湯匙
胡椒粉	少量	麻油	少量
牛油	10 克	香草	少量

做法:

1. 豆腐卜剪開，牛肝菌淋透洗淨切碎粒，用牛油香草爆開備用，馬蹄去皮切成小粒。
2. 冬菇切成薄片待煮汁打芡用。
3. 把雞肉醬放入大容器，並加入馬蹄、牛肝菌、生粉、麻油攪拌均勻，再放入預先剪好的豆腐卜，之後全放入鑊蒸 15 分鐘。
4. 在另一個鑊用油把切好的東菇片爆香，加水煮 3 分鐘，之後加入生粉水，待滾起後便可熄火，再倒到蒸熟的豆腐卜上。

螺旋草豆腐羹

材料：

螺旋草	10 克
硬豆腐	1 盒
炖雞肉	150 克
清水	2 公升

調味料：

素菇粉	1 湯匙
胡椒粉	1 茶匙
馬蹄粉	80 克



做法：

1. 螺旋草用水浸透，馬蹄粉用水浸泡，豆腐和炖雞肉切成幼絲。
2. 在鑊加入水，放入豆腐、炖雞肉、螺旋草煮 10 分鐘，加入調味料、馬蹄粉水作打芡，煮滾後即完成。

藜麥蘋果熱香餅

材料:

藜麥	30 克	低筋麵粉	140 克
粟粉	60 克	普通奶粉	45 克
糖粉	55 克	無鋁泡打粉	2 克
食用蘇打粉	2 克		

餡料:

鹽 少量	雲呢拿油 少許
椰子油 20ml	豆奶 200ml
蘋果一個	楓糖漿、牛油少許
桃駁梨、柑各一個	士多啤梨、藍莓適量



做法:

1. 將所有粉類拌勻，加入豆奶及椰子油，拌至無粉粒，加入已蒸熟藜麥及蘋果粒，備用。
2. 預備平底鑊，加少許油，將適當粉漿倒入，煎至表面有少許氣泡出現可反轉煎另一面，盛起置碟上，如此類推將餘下粉漿煎好，拌以牛油，楓糖漿及水果食用即可。



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

2015-2016 年度

第二期 素菜班

寶覺中學素菜班義工組

譚秀玲居士、陳自勉居士、

蘇玉媚居士、李佩蘭居士、

樊詩敏居士、葉潔玲居士、

潘詠女士

2/4、30/4、7/5/2016(六)

pm2:00-4:00

九制陳皮蒸番茄

材料及處理方法：

番茄 3 個(洗淨，每個切成或 5 等份)

陳皮 1 湯匙 (浸軟切絲切成茸)

鹽 適量

做法：

番茄加入少量鹽拌勻，再加入陳皮茸全部拌勻，醃約五分鐘，放入沸水蒸約 2---3 分鐘熄火，取起即可食。



芝士焗苦瓜磨菇批

材料：

苦瓜	1 個 (約一磅)	磨菇	5 粒
雞蛋	6 隻	芝士	150 克

調味料：

素菇粉	1 茶匙	鹽	適量
油	2 湯匙	糖	1 湯匙
胡椒粉	少許	香草	少許
牛油	20 克		

做法：

1. 焗爐預熱至 180 度。
2. 苦瓜洗淨開邊去核，切成塊狀，用鹽淹 10 分鐘備用。
3. 雞蛋加入素菇粉、鹽、油和胡椒粉打勻備用。
4. 磨菇用紙巾抹淨後切成片，用香草和牛油爆香後備用。
5. 苦瓜加入油和糖炒至軟身熄火，加入蛋漿混合物拌勻後，倒進已掃油的焗盆內輕輕壓至平滑，鋪上磨菇片和芝士，放入焗爐焗 25 分鐘後取出即可。

日式綠茶-紫薯雪球

材料：

低筋麵粉	240 克
杏仁粉	60 克
蔗糖	70 克
菜油	60 克
椰子油	60 克
紫薯粉	1 茶匙
綠茶粉	1 茶匙
黑豆粉	適量（可以黃豆粉或糖霜取代）

做法：

1. 焗爐預熱至 180 度。
2. 麵粉、杏仁粉、蔗糖、菜油及椰子油各分成 2 份混合，分別加入紫薯粉和綠茶粉搓勻。
3. 把粉團搓成小球（各約 15 粒）放在焗盆上，焗 15 - 20 分鐘至表面金黃後取出放涼，沾上黑豆粉即可。

馬蹄糕

材料：

馬蹄粉	250 克
冰片糖	350 克
馬蹄	10 - 11 粒（切粒）
清水	1500 毫升（克）

做法：

1. 取 250 克馬蹄粉放入器皿中，加入清水 300 毫升混和成粉漿。
2. 取 1200 毫升清水，加入馬蹄粒同 350 克冰片糖煮沸成糖水。
3. 把煮好的糖水慢慢加進之前的粉漿中，邊加邊攪拌成半生熟的糊。
4. 將半生熟的糊全部倒入已抹有薄薄一層食用油的蒸盆中，然後放入沸水鍋中猛火蒸 20 分鐘，取出放涼即成馬蹄糕。



去濕骨火湯

(四人份量)

材料：

地骨皮 5 錢

川加皮 5 錢

老橈枝 1 兩

(上述放在湯袋內)

南豆 1 兩

扁豆 5 錢

赤小豆 5 錢

粉葛 1 斤

紅蘿蔔 約半斤左右

陳皮 1 / 4 個

(上述所有材料煲 2 個半鐘左右)



黃豆餅炒雜菜粒

材料：

(A) 南瓜 窩筍 沙葛 甘筍 六角豆

(以上材料去皮洗淨切粗粒)

(B) 黃豆餅 素蝦米 素江魚仔

醬汁：

叻沙醬 1/2 湯匙

椰漿 2/4 湯匙

水 4/6 湯匙



做法：

將 A 材料炒約 3 分鐘取起。

將六角豆炒 3 分鐘加入 C 醬汁炒熱

放入 A 及 B 材料炒少至均勻 即可上碟進食。



芒果腸粉

(份量 8 條)

材料：

芒果	4 個	蒟蒻粉	20g
糖	30g	椰	50ml
水	300ml	淡忌廉	30ml

做法：

1. 將芒果肉切成長條型約 1 吋闊，共 8 條，其餘的肉打成蓉，備用。
2. 蒟蒻粉先用凍水溶解，備用。
3. 將椰奶+糖+淡忌廉煮溶，加入已溶的蒟蒻粉，煮滾，攪涼。
4. 將粉漿薄薄一層倒入淺方盤中，雪 15 分鐘至凝固。
5. 在凝固的蒟蒻粉上放上芒果少許已打起忌廉，並圈成條狀便成了夏日最佳消暑甜品。

小提示: 同樣的腸粉皮切成條狀，加上果汁便成了甜品店熱賣的芒果河粉啦!



脆炸雞脾菇配法芥末

材料：

雞脾菇一磅約 12 隻

醃料：

素菇粉、黑胡椒、麻油(各小許)

脆醬：

蘇打粉 1 克、泡打粉 1 克，麵粉 100 克、生粉 50 克、油 1 湯匙、起士粉 10 克、素菇粉半茶匙、鹽半茶匙。

醬汁：

法國芥末三湯匙，蜜糖二湯匙、檸檬汁小許。

做法：

雞脾菇用乾布抹乾，用刀在雞脾菇身界開幾刀。用醃料醃十五分鐘至半小時，再加脆醬放落滾油炸至金黃色完成、可配任何醬料。



素巴東牛肉

材料 1：

黃羌	3 塊	南羌	3 塊
羌	3 塊	檸檬葉	4 塊，
香茅	2 支	紅椒	2 只
石粟	5 粒	芫荽子	1 湯匙
九層塔	1 支	香葉	4 塊
薄荷葉	10 塊	迷迭香	1 茶匙，
芫茜	2 湯匙。		

(將上述材料用攪拌機打成醬汁備用。)

材料 2：

小茴香料 3 湯匙，薑黃粉 4 湯匙

材料 3：

椰絲 4 湯匙，椰漿 4 湯匙

材料 4：

素乾牛肉塊 1 包

做法：

將牛肉塊浸水 15 分鐘用，至泡沫洗清，搾乾水份。燒起鑊，小量油，投入材料 1 炒至有香味，投入牛肉塊炒勻(加入印尼黑醬油約 1/3 碗)投入材料 2 炒勻，慢火燉約 30-45 分鐘，投入材料 3 試味後可上碟。



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

2016-2017 年度

第一期 素菜班

寶覺中學素菜班義工組

譚秀玲居士、陳自勉居士、

蘇玉媚居士、李佩蘭居士、

樊詩敏居士、葉潔玲居士、

潘詠女士

5/11/2016 07/1、14/1/2017

星期六 2:00-4:00

鷹咀豆蘋果沙律

材料：

紅蘋果	1 個	青萍果	1 個
鷹咀豆	1 罐	黃椒	1 隻
南瓜粒	2-3 湯匙	九層塔	1 棵
炒香黑白芝麻	少許		

醬汁：

原錦豉	2-3 湯匙
檸檬	1 個
薑茸	1 湯匙
糖漿	1-1/2 湯匙



做法：

1. 鷹咀豆半份搓成茸，拌入醬汁成沙律醬；
2. 半份豆加入黃椒、南瓜、青紅蘋果，拌入醬汁即成；
3. 餘下各半個蘋果切片拌碟，灑上芝麻，九層塔絲。

蓮藕大阪燒

材料：

蓮藕	400 克
牛肝菌	30 克
秋葵	30 克
燒餅粉（日本）	100 克

調味粉：

鹽	1 茶匙
黑胡椒碎	少量
食用油	1 湯匙
素菇粉	1 茶匙

伴碟：

有機羅馬生菜	1 棵
日式芝麻醬	3 湯匙

做法：

1. 把羅馬生菜切成絲備用。
2. 蓮藕洗淨去皮，用保鮮袋袋好，用木棒打碎，秋葵切成小粒備用。
3. 牛肝菌提前四小時浸透，洗淨再切成小粒備用。
4. 把蓮藕、秋葵、牛肝菌放入大碗，加入燒餅粉和調味料拌勻。
5. 把易潔鍋燒熱，再放入油，把燒餅粉團放入鍋中，再壓平及煎至兩面金黃色後上碟，把其平均煎成八份。再放上生菜絲及芝麻醬後即可享用。

栗子米糕

材料：

中東米	60 克
燕麥奶	400 毫升
糖	3 茶匙
海藻果凍粉	40 克
栗子碎	120 克
紅莓醬	適量

做法：

1. 栗子洗淨煲約 10 分鐘後，除去外殼，弄碎備用。
2. 把燕麥奶加熱，倒入糖，煮溶至滾起。
3. 中東米加入大碗中，待燕麥奶煮滾後倒入，蓋上碗，靜止 15 分鐘。
4. 待中東米吸收了燕麥奶再倒回煲內煮。加入栗子碎，再加入海藻果凍粉，混合好後，倒入深器皿中，待涼。可放入雪櫃冷藏，伴以紅果醬同吃。



金苑漢堡扒

材料：

紅扁豆 100 克

小米 100 克

燕麥 100 克

西蘭花 1 棵

開心果仁 適量

鮮香草 適量

調味：

鹽、黑胡椒碎



做法：

紅扁豆泡水，沖洗乾淨，打拌成茸，小米煮成飯，西蘭花梗切細粒，果仁切碎、香草切碎。將小米飯、燕麥、菜粒、果仁、香草全部拌入紅扁豆茸中拌勻，加入黑椒、鹽、調味，分成數份，慢火煎成餅即可食用。

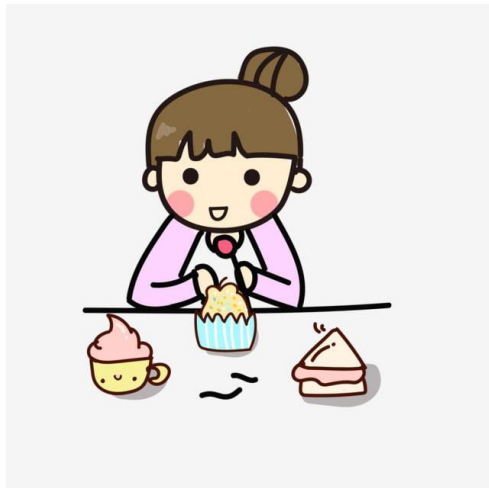
無蛋蛋批

材料：

潮州豆腐	2 件
西蘭花(只要花)	1 個
甘荀	半條
鮮冬菇	6 隻

調味：

咖喱粉
黃羶粉
黑椒
鹽



做法：

豆腐搓成茸，甘荀刨成幼絲，西蘭花切碎(只要花的部份)起油將花朵、冬菇、甘荀炒熟，然後拌入豆腐茸中，加入調味拌勻。放入預先抹油的焗盆內，慢慢壓實，先以 180 度預熱焗爐 15 分鐘，放入材料焗 15 分鐘，取出放涼切件即可食用。

芋頭黃金清心露

材料：

蕃薯	2 個
芋頭	5 個
清心果	20 克
銀耳	10 克
銀杏	30 克
鮮百合	1 個
牙蹄粉	30 克
水	2 公斤
冰糖	半包



做法：

1. 蕃薯、芋頭洗淨蒸熟去皮切成粒，鮮百合、銀杏、銀耳用水浸 30 分鐘，洗淨。
2. 用 2 公升水，再放銀耳、銀杏，煲滾後轉小火再煮 20 分鐘，之後放所有材料，再煮 20 分鐘後加冰糖，熄火。

糖醋素排骨

材料：

蓮藕	500 克
三色椒	各半個
菠蘿	2 片
醋	3 湯匙
粟粉	半包
紅糖	3 湯匙
水	200 克
麻油	少量
素菇粉	1 湯匙
鹽	1 茶匙



做法：

1. 蓮藕去皮切成長條，加入素菇粉、鹽把三色椒用滾刀法切片備用。
2. 把蓮藕拍上生粉，然後放入燒熱油鍋至金黃色撈出。
3. 起鑊把醋、水、糖加入煮滾後，再把所有材料拌均勻後即可上碟。

風味小炒

材料：

貢菜	50 克
蘆筍	3 條
花生芽	半包
黑松露菇	200 克
XO 醬	2 湯匙
鹽	少量
生粉水	2 湯匙
麻油	1 茶匙

做法：

1. 貢菜洗淨切成小段，蘆筍、黑松露菇、花生芽洗淨備用。
2. 燒熱鍋後把 XO 醬及黑松露菇炒片刻後，放入其他材料一併炒 5 分鐘。之後加入生粉水拌均勻後上碟。



糯米紅棗

材料:

去核紅棗	20-25 粒
糯米粉	200 克
水	適量(搓糯米粉用)
糖桂花	1 湯匙
冰糖	60 克
水	200ml
馬蹄粉水	少許



做法:

1. 把紅棗洗淨，浸 20 分鐘後備用。
2. 將糯米粉加入水搓成粉團，取出適量粉團釀入紅棗內並捏緊，放入碟隔水蒸 10 鐘後取出，使其變得圓潤。
3. 冰糖加水煮溶後，拌入糖桂花，稍煮片刻後倒入馬蹄粉水，拌勻後熄火，澆於紅棗上即可。



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

2016-2017 年度

第二期 素菜班

寶覺中學素菜班義工組

譚秀玲居士、蘇玉媚居士、

李佩蘭居士、樊詩敏居士、

葉潔玲居士、潘詠女士、

伍嘉琪居士

22/4、15/5/2017(六)

下午 2:00-4:00

秋葵海帶絲

材料：

調味料：

海帶	400 克	醋	少許
秋葵	半包	鹽	一茶匙
紅甜椒	一個	生抽	一湯匙
芫荽	一棵	芝麻油	半湯匙
		辣椒醬	一湯匙
		白糖	一茶匙

做法：

1. 將海帶絲、秋葵洗淨瀝乾水份。
2. 紅甜椒切成絲，芫荽切成段。
3. 將海帶絲、秋葵洗下鑊用熱水灼一下。
4. 將其撈出過冷河，瀝乾並切成段。
5. 將醋、生抽、鹽、芝麻油、辣椒醬、白糖調成汁。
6. 將材料（芫荽除外）及調料汁倒入大碗中攪拌均勻，上碟後放上芫荽即可。

羽衣甘藍炒蛋

材料：

調味料：

雨衣甘藍 4-6 塊

鹽 少量

鮮腐竹 3 塊

糊椒粉 少量

漢保素肉碎 100 克

油 2 湯

糯米粉 30 克

素菇粉 1 茶匙

粘米粉 60 克

吉士粉 10 克

水 200 克



做法：

羽衣甘藍洗淨切碎，輕炒待用，鮮腐竹洗淨切絲。把全部材料放入大碗中拌均。把易潔鑊燒熱落油，然後材料倒入鑊，煎至金黃色即可上碟。

南瓜藜麥沙律

材料：

三色藜麥	半杯
日本南瓜	500g
藍莓乾	30g
杏仁碎	30g
腰果碎	30g
蕃茄	一個
沙律菜	適量

調味料：

日式沙律醬	2.5 湯匙
楓糖漿	1 湯匙
海鹽	少許
新鮮香草碎	少許



做法：

1. 先將南瓜核及瓜囊除去，切成大件，蒸至軟身，隔去水放入大碗中；用叉子撥鬆，直至南瓜成半顆粒半泥的狀態。
2. 洗淨藜麥，放入平底深鍋，加入一杯水及少許鹽，調至高火至煮沸，蓋上鍋蓋，然後將火調低，慢慢煮多 15-20 分鐘直至熟透。
3. 蕃茄去蒂洗淨切細，加入調味料及藍莓乾放入南瓜蓉，再加入藜麥攪拌均勻。
4. 沙律菜放在碟上，南瓜蓉堆成山形，灑上果仁碎及香草碎，完成。

五香腐皮卷

材料：

腐皮 6 張



調味料：

五香粉 少量

素菇粉 1 湯匙

生薑汁 1 湯匙

甜生抽 1 湯匙

鹽焗雞粉 少量

油 1 湯匙

水 500 克

老抽 1 湯匙

做法：

1. 將腐皮平均開 2 份，備用。
2. 將鍋加熱，加入油及薑汁，炒香後放入水及調味料煮滾即可。
3. 用 3 塊或 4 塊腐皮放入平底糕盤上加入醬汁用手掃勻，然後兩邊摺起，再用一邊卷起，即可以牙籤定住，防止鬆脫。放入冰箱中冷藏 2 天即可取出煎或炸皆可。

糖醋豆腐

材料:

調味料:

豆腐 4 磚

醋 1 湯匙

芝麻 適量

蕃茄糕 1 湯匙

三色椒 各半個

蕃茄汁 2 湯匙

醬油 1 湯匙

鹽 少量

粟粉 1 湯匙

糖 1 湯匙

水 半杯



做法:

1. 把豆腐切成適當的大小，再用廚房紙巾把豆腐的水份盡量印乾，備用。三色椒用滾刀法切塊備用。
2. 把所有調味料放入碗中，加水拌勻備用。
3. 開火燒熱鑊，加入適量油，把豆腐兩面煎成金黃色後備用。
4. 把調味料倒入鑊中，轉中火，待調味料煮至收汁時，即可加入三色椒和豆腐拌勻，盛起後，灑上適量芝麻，即可食用。