

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(四)

2013-14 年度

2014-15 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

2013-2014 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、蘇玉媚居士

李佩蘭居士、譚秀玲居士

樊詩敏居士、葉潔玲居士、

梁佩文居士

7/12、14/12、21/12/2013

星期六 下午 2:00-4:00

雪蓮燴鮮猴頭菇

材料:

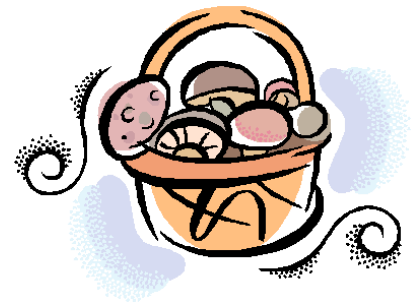
天山雪蓮	400 克
新鮮猴頭菇	300 克
雲耳	20 克
甜紅椒	一個
甜青椒	一個

調味料:

醬油膏	2 湯匙
薑	少量
粟粉水	3 湯匙
油	2 湯匙
鹽	少量
麻油	1 茶匙

做法:

1. 雲耳用水浸軟，洗淨撕開小塊，備用。
2. 將雪蓮果洗淨去皮，與新鮮猴頭菇同樣切成小片。
3. 甜紅椒、青椒洗淨去核切成小塊待用。
4. 燒熱鑊，放入油，加入薑片炒香，放入猴頭菇、雲耳及雪蓮果後炒片刻，放入醬油膏和鹽調味，再加入少量水後加蓋煮約 5 分鐘。
5. 待汁煮滾，加入適量粟粉水將汁略收至乾身，放入青椒、紅椒塊一起炒勻後熄火，落麻油即成。



健康糙米沙律

材料：

西生菜	半個	百葉豆腐	1 條
糙米飯	300 克（煮熟放涼）	番茄	1 個（去核）
青瓜	1 條（去核）	青蘋果	1 個（去核）
牛油果	半個	提子乾	少量
紅莓乾	少量	腰果碎	少量



調味料：

橄欖油	1 茶匙
日式芝麻醬	4 湯匙
黑胡椒碎	少許

做法：

1. 將西生菜洗淨並像花瓣般鋪在碟上。
2. 把百葉豆腐、番茄、青瓜、青蘋果切成小粒，牛油果去皮去核，切成小粒。
3. 於易潔鑊加入少量橄欖油，燒熱，並放入百葉豆腐粒將其炒香，再加入黑胡椒碎後盛起。
4. 把餘下的材料及芝麻醬混合在一起並拌勻，放在生菜葉上即成。

合掌瓜時蔬

材料：

合掌瓜 1 個

時菜 約 12 兩

萵 1 塊

調味料：

辣豆瓣醬 3/4 匙

萵汁 3/4 湯匙

醬油膏 1/2 湯匙

做法：

1. 合掌瓜去皮洗淨切粗條，用中火蒸約 2-3 分鐘。
2. 時菜洗淨切件，先用萵片炒菜，取起上碟，用調味料炒已蒸過合掌瓜，炒好後可鋪放在蔬菜上。



蒸腐皮卷

材料：

素蟹柳 10 條
腐皮 1 張
沙葛 1/2 斤
窩筍 1 條
薑 1 塊
芫茜 1 束

調味料：

上湯 1 杯
鹽 適量
薑汁 1 湯匙



做法：

1. 腐皮剪成均等 20 份，沙葛去皮切絲，窩筍去皮切絲，紫色心薯去皮切 20 均等份；
2. 素蟹柳一開二，用濕毛巾抹腐皮，放入素蟹柳，沙葛絲，窩筍絲包好，放在紫心薯片上，完成後投入蒸籠中心蒸約 5 分鐘，用上湯、薑汁、芫茜碎煮成芡汁，淋在腐皮卷上，即可食用。



芝士麻糬波波

材料:

鮮奶 120ml

無鹽牛油 20g

泰國木薯粉 100g

糯米粉 40g

芝士碎 90g

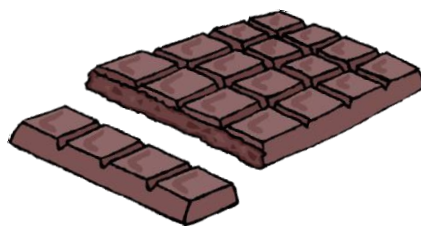
蛋 1 隻

糖 1 茶匙

泡打粉 2/3 茶匙

做法：

1. 牛油和奶以厚身小鍋慢火煮沸，關火後一次過倒入木薯粉，用匙快手攪拌至無大粉粒，待用。
2. 蛋、芝士碎、糯米粉、糖及泡打粉混合，再加入已放涼至微暖的木薯粉糰，放於工作枱上以刮板輔助搓揉成糰。
3. 分割 20-24 粒，並搓成球狀，放於已墊牛油紙或不沾布之焗盆上，放入已預熱 200 度焗爐先烤 10 分鐘，再轉 180 度烤約 6-8 分鐘至金黃色便成。



韓式年糕伴日式油揚

材料：

韓式年糕 1/2 包

日式油揚 10-12 件

芝士片 3-4 片

碎芝士 1/5-2 湯匙

伴碟蔬菜：紅蘿蔔片、西蘭花、椰菜花

調味醬汁：

濃縮上湯 2 湯匙

日本芥末 2 湯匙

鹽 1/4-1/2 茶匙

水 6-8 湯匙

做法：

1. 將各蔬菜洗淨切薄片，並用油鹽水煮約 1-2 分鐘，取出過冷河，備用。
2. 油揚用 3-4 湯匙清水煮約 10-15 分鐘，取出，打開袋口，備用。
3. 煮開沸水將年糕放入，用中慢火煮約 15-20 分鐘。
4. 焗爐用 180 度預熱約 15 分鐘。
5. 燒開鑊，將調味汁慢火煮沸，投入芝士片煮至溶化，放入年糕，煮約 10-15 分鐘，使其入味，取出稍涼，將年糕釀入油揚放入焗盤，並排好各蔬菜，面灑上碎芝士，焗爐調至 150 度，焗 10-15 分鐘，(芝士變微黃)取出，可進食。

明珠翠苗

材料:

豆苗 400 克

素蟹柳 4-6 條

白蘑菇 4-6 粒

冬瓜 300 克

金菇 50 克

素煙肉碎 少量

調味料:

高湯 3 湯匙

鹽、糖 少量

胡椒粉 少量

水 500 克

冷壓椰子油 2 湯匙

馬蹄粉 1 湯匙



做法:

1. 豆苗洗淨，瀝乾；白蘑菇用布抹去塵垢，素蟹柳撕成絲，金菇洗淨切段，冬瓜去皮去籽洗淨，用圓形鐵匙將冬瓜挖成圓形粒，約 6-8 粒。剩下的冬瓜剁成蓉，備用。
2. 燒滾一鍋水，加入高湯、鹽、糖，放入豆苗滾 5 分鐘至轉成墨綠色便撈起，置笊箕中壓去水份，加入椰子油拌勻，放入碗或圓模內壓實後，反轉蓋在預備上碟之碟上備用。
3. 冬瓜圓粒、冬瓜蓉、白蘑菇放入湯內煮約 5 分鐘後，待冬瓜圓粒呈半透明後，再放入素蟹柳絲、金菇絲多煮數分鐘；取出白蘑菇切成厚片備用；馬蹄粉加入少量水拌勻，加入冬瓜蓉湯內埋芡汁後熄火，倒入豆苗碟內；將蘑菇片排在豆苗旁，再灑上少量素煙肉碎即成。

薑餅人

材料:

牛油 125 克	全麥麵粉 200 克
黑糖 125 克	泡打粉 1 茶匙
金黃糖漿 125 克	新鮮薑蓉 1 湯匙
蛋黃 1 隻	肉桂粉 1 茶匙
普通麵粉 400 克	豆蔻粉 1/4 茶匙
鹽 1/8 茶匙	



裝飾材料:

糖霜 150 克 水 少量彩色 朱古力豆 適量

做法:

1. 先把麵粉，泡打粉，肉桂粉，豆蔻粉和鹽拌勻，過篩備用。
2. 用電動攪拌器把軟化牛油和糖打發至鬆軟膨脹。
3. 逐少拌入糖漿，蛋黃和新鮮薑蓉，繼續打發至軟綿。
4. 分 2 次篩入麵粉混合物。用膠刮輕手拌勻，成一麵糰，用保鮮膜包裹，放入雪櫃冷藏約 30 分鐘。
5. 預熱焗爐至 175 度。
6. 拿出麵糰，用擀麵棍滾壓成為約 0.5cm 厚度之麵糰餅。用薑人餅模壓出形狀，小心轉到鋪了錫箔紙或烘培紙的焗盤上面。重複此步，完成餘下麵糰。放入已預熱焗爐中，焗約 20-25 分鐘。

如麵糰因天氣乾燥而未能成糰，可加入少量水或牛奶



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

2013-2014 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、蘇玉媚居士

吳淑玲居士、梁佩文居士

譚秀玲居士、樊詩敏居士

8/3、10/5、7/6、21/6

星期六 下午 2:00-4:00

香菇炆烤夫

材料：

烤夫 500 克

香菇 8-10 隻

雲耳 20 克

青椒 2 個

調味料：

醬油膏 3 湯匙

薑 5 塊

胡椒粉 少量

老抽 少量

水 1 杯

糖 1 茶匙

麻油 少量

做法：

- 1 香菇雲耳用水浸軟切件，青椒切成三角形備用。
- 2 烤夫洗淨撕成小塊，用滾水煮十分鐘後搾乾水份備用。
- 3 倒入少量油燒熱鑊，放入薑片炒香，加入烤夫炒至乾身。
- 4 再加入香菇、醬油膏、老抽、胡椒粉、糖和水煮二十分鐘。
- 5 最後放入青椒和雲耳炒勻後熄火，加入麻油後即可上碟。



黃金串串

材料：

鮮腐竹 8 條
蟹柳 12 條
長竹籤 10 枝

調味料：

油 1 支
麥片 5 湯匙
椒鹽 1/2 茶匙
紅椒 半個
麵粉 3 湯匙
水 半杯



做法：

1. 把鮮腐竹切成三等份，蟹柳切成二等份，紅椒洗淨去核切成小粒備用。
2. 把水和麵粉混合成麵粉糊備用。
3. 把蟹柳放在鮮腐竹內卷成蟹柳腐竹卷，用長竹籤穿好。每枝長竹籤穿上約四件蟹柳卷。
4. 把已穿好的蟹柳串沾上麵粉糊，再沾上麥片，放入熱油炸至金黃色，盛起隔油備用。
5. 放少量熱油炒香椒鹽和紅椒，放在黃金串串上即可。

木糠布甸

材料:

淡忌廉	400ml
煉奶	110g
馬利餅	120g
雲呢拿香油	數滴
紅豆蓉、朱古力卷	適量



做法:

- 1 馬利餅放入保鮮袋中，用木棍壓碎。過篩，將較粗大、不能通過篩子的取出或用指尖壓碎。
- 2 將淡忌廉打至身少許企身，加入煉奶和雲呢拿香油，再繼續打至稍為硬身狀態。
- 3 先將餅碎灑一層在杯底，加一層淡忌廉，再加一層餅碎，如是者逐層加入至滿，到表面層要灑上餅碎，可加少許紅豆蓉或朱古力蛋卷作裝飾。
- 4 放入雪櫃雪三小時或可放入冰箱雪至硬身。

彩虹豆腐

材料：

蒸黃豆腐 一盒
咸蛋 一隻
雜豆 1-2 湯匙

調味料：

素上湯 1-2 茶匙
鹽、糖 各少許
薑汁 1/2-1 湯匙
水 2-3 湯匙

做法：

- 1 豆腐整合室溫解凍後，取出將其攪碎，隔去水份，將咸蛋打入豆腐中，蛋黃切碎，拌勻，放入燒開水
- 2 用中火蒸約 5 分鐘取出，燒開鑊，落少許油，放入什豆，慢火炒熟，放入調味料快炒，用生粉水埋芡汁，將什豆放在豆腐面即可食用。



素乾蒸燒賣

材料:

素雞肉漿	500 克
沙葛	350 克
乾冬菇	8 隻
素蝦	6 隻
紅蘿蔔	50 克
燒賣皮	150 克

調味料:

粟粉	50 克
澄麵	50 克
鹽	1 茶匙
素菇粉	1 茶匙
胡椒粉	1/2 茶匙
油	2 湯匙
芝麻油	少量

做法:

- 1 乾冬菇用水浸軟去蒂，紅蘿蔔、沙葛洗淨除去外皮，素蝦等全部切成小粒，紅蘿蔔則切成蓉，備用。
- 2 素雞肉漿放入大碗，加入沙葛粒、冬菇粒、素蝦粒拌勻，再加入粟粉、澄麵和調味料，全部拌勻。
- 3 拿一塊燒賣皮放在手中，加入一湯匙餡料在皮中央，用湯匙按平餡料四周後，這時燒賣皮會與餡料互相黏著，用手執住燒賣皮並將其捏高捏圓，直到燒賣捏成小圓柱狀，再放上少許紅蘿蔔蓉在燒賣上面。
- 4 預備一隻碟，塗上少許油，再放上燒賣，以大火蒸 15 分鐘便熟透，可享用。

黑胡椒芝麻手抓餅

材料:

高筋麵粉 150g

普通麵粉 100g

熱水 140g

白芝麻 20g

黑胡椒 適量

橄欖油 10g

調味料:

橄欖油 少許

鹽 少許



做法:

- 1 高筋麵粉及普通麵粉加入容器中，加入水、鹽和橄欖油和勻，搓揉成光滑麵糰，蓋上保鮮膜鬆弛 10 分鐘。
- 2 待燙麵糰冷卻變軟，分切成八等份的粉糰，擀平。
- 3 均勻塗上少許橄欖油，撒上芝麻，捲起，用手壓扁，擀成圓形薄麵皮。
- 4 平底鍋倒入適量油燒熱，放入麵皮煎至金黃色，以鍋鏟弄鬆即可。



黑椒粒炒什菌

材料：

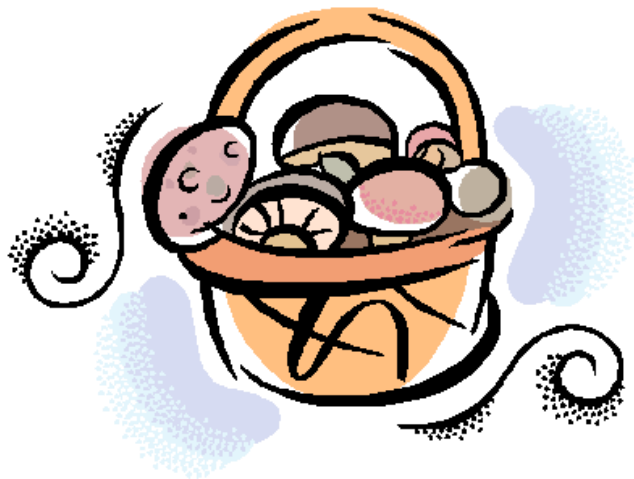
茶樹菇 150 克
白靈菇 150 克
鮑魚菇 1 條
窩筍 1 條
木耳絲、甘筍絲 各 2 湯匙
牛油 一塊
黑椒粒 1-2 茶匙
羶米 1-2 湯匙

調味料：

花椒盐 適量
糖 小量
麻油 小量

做法：

1. 用半乾濕毛巾將菇類抹去塵埃，剪去腳部，用手撕成粗條，鮑魚菇切粗條，窩筍去皮撕根切粗條，甘筍切絲，木耳飛水切絲。
2. 燒開鑊，下油，下羶米炒香取起一半備用。
3. 將鮑魚菇、窩筍、木耳絲、甘筍絲先後投入快炒，取起。
4. 再燒開鑊，下油、牛油、羶米、黑椒粒快炒投入茶樹菇，白靈菇炒勻放入其它材料快炒下盐，糖、麻油炒勻可上碟供食。



年年益壽

材料：

番茄	1 個
九杞菜	半斤
舞菇	2 個
雲耳	10 個
榆耳	2 朵
竹參	6 條

調味料：

薑	3 塊
素高湯	2 湯匙
米奶	1 杯
鹽	少量

做法：

1. 番茄開頂挖空心備用。
2. 九杞菜骨葉分開，洗淨。
3. 雲耳、舞菇、榆耳浸透，榆耳用刀輕輕開皮。
4. 放油燒熱鑊，放入薑、雲耳、舞菇、榆耳和九杞菜骨爆香，加入高湯，用大火滾 15 分鐘。再放入番茄和豆奶滾 3 分鐘，熄火後即可上碟。



藜麥沙律

材料:

羅馬生菜	5-6 片
藜麥	40g
芒果	1 個
青瓜	半條
車厘茄	6 粒
紅腰豆	2 湯匙
白桑果	適量
紅莓	適量
亞麻籽	適量
芝士	少量
碧根果仁	適量
薄荷葉	2 片

醬汁:

紅醋	1 1/2 湯匙
青檸	半個
橄欖油	50ml
楓糖漿	1 湯匙
鹽	少許
黑胡椒碎	少許



做法:

- 1 藜麥加兩份水後，蓋上鍋隔水煮 15 分鐘，直至藜麥變成半透明狀後拿出備用。
- 2 芒果去皮切拉，羅馬生菜撕成細塊，青瓜切片，車厘茄開邊，碧根果仁一開四說，薄荷葉切碎後備用。
- 3 把所有醬汁材料混合後備用。把羅馬生菜放在大碗底。把已熟的藜麥，芒果，青瓜，車厘茄，紅腰豆，白桑果，紅莓和亞麻籽跟醬汁混合，放在羅馬生菜上。再把薄荷葉，碧根果仁和芝士放在面即可。

保健防三高湯

材料：

苦瓜	1 條	粟米	2 條
牛蒡	1 條	紅羅白	1 條
木耳	1 朵	烏梅	4 粒
山楂	50 克	薏仁	100 克
茶樹菇	100 克	粟米鬚	50 克
素炖肉	1 件	紅棗	10 粒
水	約 2 公升		

做法：

- 1 木耳浸水洗干淨切片。牛蒡、粟米、紅蘿蔔去皮洗淨切件。
- 2 烏梅、山楂、薏仁、紅棗洗淨；茶樹菇洗淨去蒂。
- 3 將所有材料及素肉放入湯煲，加入水，大火滾後用中慢火煲約 1.5-2 小時，調味可飲用。



炒苦瓜青

材料:

苦瓜 1 條

鮑魚菇 1 條

沙葛 1/4 個

乾腐皮 1/2 張

羴米 1 湯匙



做法:

1. 將腐皮剪成小塊，用油輕炸好備用，用刀將苦瓜青片出，苦瓜肉另用。
2. 用油快炒苦瓜青取起備用。
3. 鮑魚菇、沙葛切片。燒開鑊，下油，羴米，放入菇片，沙葛片炒至軟身，放入腐皮炒勻至軟身，再放入已泡油苦瓜青調味炒勻可上碟。



南瓜卷

材料：

有機南瓜	300 克
素火腿片	8-12 塊
龍鬚菜	500 克
豬肚菇	2 個
牙籤	適量

調味料：

薑片	2 塊
竹鹽	1 湯匙
椒鹽	少量
胡椒粉	少量
橄欖油	1 湯匙

做法：

1. 將有機南瓜洗淨切成粗塊，隔水蒸八分鐘後取出，用素火腿片包裹著，以牙籤穿著定位。
2. 龍鬚菜洗淨切成小段，豬肚菇切成塊後備用。
3. 放入橄欖油燒熱鑊，把已穿好之南瓜卷放入鑊中煎香後加入少量椒鹽後放在碟上備用。
4. 燒熱鑊加入橄欖油和薑片炒香，放入龍鬚菜段和豬肚菇塊炒香，再加入胡椒粉和竹鹽作調味，拌勻後熄火，放在碟邊作伴菜即可。





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

2014-2015 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

樊詩敏居士、葉潔玲居士、

29/11、13/12/2014

07/02、14/02/2015

星期六 pm2:00-4:00

印尼炒麵

材料及洗切法

炒麵餅	一個
番茄	二個洗淨切粗粒
椰菜	1/4 個洗淨切粗絲
芽菜	少量
豆干	一件洗淨切粗絲
羶	一塊洗淨切絲
九層塔	1 枝取葉用
雞蛋	2 隻
青檸	1 個

調味料

椰糖
甜醬油(印尼)
生抽
醬油膏



做法：

1. 芽菜、椰菜用開水焯熟，麵餅用滾水煮開打散備用。
2. 先燒紅鑊將番茄、豆干炒勻，再放入羶絲及各香料炒勻，下調味炒勻取起。
3. 用油慢火煎麵條至熟，再下油將 2 只雞蛋炒成滑蛋再與麵條炒勻，放入炒好材料：芽菜、椰菜、九層塔炒勻可上碟，灑上青檸汁就可進食。

牛肝菌養生飯

材料：

乾野山牛肝菌	30 克
珍珠米	250 克
糙米	30 克
紅米	10 克
黨參	2 支
杞子	10 克
漢堡素肉碎	200 克

調味料：

水	500 克
鹽	少量
牛油	20 克
黑椒粒	少許
素菇粉	1 茶匙



做法：

- 1 先用水把牛肝菌浸幾分鐘到微軟。放少量鹽在手心，用打圓的方法地牛肝菌洗淨，再用水洗沖淨牛肝菌上的沙泥。
- 2 把洗淨後的牛肝菌剪碎，放入 500 克水浸 25 分鐘後取出楂乾隔水，並保留牛肝菌水。
- 3 黨參洗淨用暖水浸軟後切成小片備用。把珍珠米、糙米、紅米和杞子洗淨備用。把漢堡素肉碎炒香備用。燒熱鑊，放入牛油和黑椒碎炒香加入牛肝菌炒 3 分鐘後取出備用。
- 4 把所有米放入電飯煲，然後把所有材料放在面，加入牛肝水和素菇粉後以慢火煮，跳掣後焗 20 分鐘即可。

健康司康

材料：

(一)粉類：

低筋麵粉 200g

全麥麵粉 30g

杏仁粉 20g

蜂糖 30g

泡打粉 2 1/2 茶匙

鹽 少許

(二)液體：

葡萄籽油 50g

冷壓椰子油 10g

豆漿 80g

檸檬汁 10g



做法：

1. 將(一)所有粉類放入攪拌碗內，用攪拌器拌勻，避免出現粉粒。
2. 將(二)所有液體混合及確實攪拌，使其乳化。
3. 將液體倒入粉類，用塑膠鏟迅速拌勻，使麵團整成一團。
4. 將麵團稍微整理四個角，用刮刀將麵團切成兩半後重疊，重複兩次。
5. 稍微整理四角成長方型後切成十片(動作要迅速，不要觸碰斷面)。
6. 置於鋪有烤盤紙的烤盤上，放到已經預熱 200 度烤 15 分鐘，出焗後趁熱抹少許楓糖漿即成。

什菌素海鮮粉果

餡料：

松茸菌 45 克

素大蝦 225 克

雪連果(沙葛) 300 克

中芹 3 棵

紅蘿蔔 75 克

芝麻 30 克

調味料：

生粉 1 1/2 湯匙

素姑粉 1 1/2 茶匙

麻油 1 1/2 茶匙

鹽 小量

牛油 75 克

黑椒粒 小量

粉果皮：

澄粉 225 克

木樹粉 360 克

粟粉 68 克

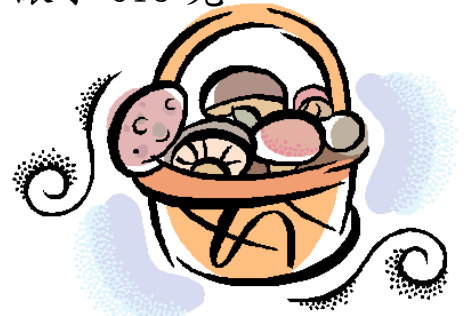
鹽 少許

油 4 1/2 湯匙

滾水 615 克

做法：

1. 松茸菌洗淨浸軟剪碎，備用，菇水留用。
2. 把素大蝦、雪連果、紅蘿蔔、中芹洗淨切成小粒備用。
3. 燒熱鑊，放入牛油和什菌炒幾分鐘後放入全部材料炒，然後加入調味料，留用菌水加生粉打成芡汁，倒入鑊拌勻，再放入麻油，攪拌後放上碟待涼備用。
4. 將所有粉類加入鹽拌勻，再加入熱滾水趁熱搓，加入牛油後搓成團後用濕毛巾蓋着備用。
5. 拿出粉團擰薄，吸出圓形，包入餡料，掃上油，隔水蒸 12-15 分鐘後即可。



滋補養顏雪耳露

材料：

珊瑚草	1 兩(40 克)
乾百合	1 兩(40 克)
乾蓮子	1 兩(40 克)
瑋洲雪耳	約 10 粒
海底椰	3 個
冰糖	適量
水	2 公升



做法：

1. 先將珊瑚草、瑋洲雪耳、乾百合和乾蓮子洗淨，蓮子去芯，浸過夜備用。
2. 海底椰洗淨去外層白衣，切開數件備用。
3. 把百合、蓮子、海底椰、珊瑚草加水和冰糖放入煲內煲半小時，然後放入攪拌機內攪碎，再放回煲內，加入已剪碎的雪耳，煲滾後熄火，即可享用。

猴頭菇蒸鮮腐竹

材料份量及處理方法：

冰鮮猴頭菇	3-4 粒 解凍後沖洗切片
鮮腐竹 5 條	沖洗後每條切 4 等份
紅棗絲	1-2 湯匙
羴絲	1-2 湯匙
生抽	1-2 茶匙 加 2 湯匙水煮成醬汁

做法：

將鮮腐竹排放於碟上，再將猴頭菇片放在面，用中火隔水蒸約 10-15 分鐘，同時用熱鑊凍油爆炒香羴絲，投入紅棗絲齊炒香取起放上已蒸好猴頭菇鮮腐竹上，利用鑊內餘溫煮醬汁淋面便可進食。



素叉燒

材料

麵筋	600 克
白芝麻	少量
芫茜	一棵
紅菜頭	半個
八角	3 粒

調味料

甜麵醬	半瓶
麥芽糖	三湯匙
油	適量
小茴香	一茶匙
水	一杯
鹽	少許
素菇粉	1 茶匙

做法

1. 燒熱油煲，將整個麵筋用滾油炸五分鐘至硬身，盛起隔油備用。
2. 芫茜洗淨切段備用，紅菜頭去皮切成小粒，用攪拌機打爛，去渣。
3. 甜麵醬倒入鑊裡炒香加入麥芽糖，紅菜頭汁，小茴香，八角拌勻，放入炸好的麵筋，慢火炆 20 分鐘後熄火，待冷卻切成小塊，淋上醬汁，灑上白芝麻和芫荽即可。



蒸百葉卷

皮料份量及處理

鮮百葉 1 包約 10 件

石碱 3/4-1 茶匙

【將石碱用暖水溶化後用 2-2.5 杯水浸鮮百葉 20-30 分鐘，浸至淡白色取出沖洗干淨隔水。】

餡料成份及處理

沙葛 1/4 個去皮洗淨切絲

木耳絲 1.5-2 湯匙，洗淨飛水

紅羅白 2 湯匙

荷豆 約 8 條洗淨去根切絲

炸菜絲 2 湯匙

牛蒡素條 約 6 條切絲

芡汁材料及處理

紅棗片 約 10-12 片洗淨

雪裡紅粒 2 湯匙

薑絲 2 湯匙

生抽 1.5 湯匙

水 6 湯匙

糖 適量

鮮冬菇絲 2 湯匙

做法：

餡料炒至熟，放在鮮白葉上捲成方形再後排放在碟上以中慢火蒸 10-15 分鐘。

爆炒薑絲及各芡汁材料將雪裡紅煮至出味，再放入芡汁水炒片刻即可上碟進食。



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

2014-2015 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

7/3、14/3/2015

星期六 pm2:00-4:00

酸辣涼瓜·蒸百頁豆腐

材料：

涼瓜 1 條(切開邊，去囊去籽，清洗切片)

百葉豆腐 1/2 包

辣椒 2-3 粒(切幼粒，去籽)



調味料：

白醋 2/3 杯 冰糖 2 粒

水 1/3 杯 鹽 1/4-1/2 茶匙

調味菇粉 1/4-1/2 茶匙

醃涼瓜：

將 1/3 杯水放入鑊中，再放入冰糖，以中火燒開，直至冰糖溶解，放入白醋試味取起待涼。將已切片涼瓜調味，放入鹽、調味菇粉攪均勻醃約 10-15 分鐘，放入醋中和已切好辣椒粒拌勻。用室溫醃約 8 小時後放入雪櫃存放 4 天使其入味。

蒸涼瓜豆腐：

將百葉豆腐放入碟上，用中火蒸約 4 分鐘，再鋪上醃好涼瓜蒸約 4 分鐘即可進食。

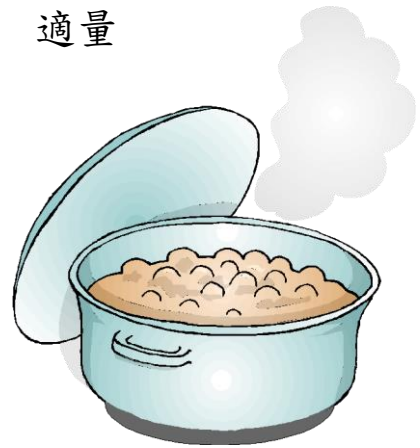
地瓜丸栗子羹

材料：

黃心地瓜	300g	地瓜粉	120 克
乾百合	適量	乾蓮子	適量
栗子	適量	馬鈴薯粉	130g
砂糖/冰糖	適量	水	適量

做法：

1. 把乾百合、蓮子洗淨浸水，備用。
2. 蕃薯清洗乾淨，加水蒸熟。
3. 熟後去皮，壓成泥狀，要加入砂糖、地瓜粉、馬鈴薯粉拌勻，邊揉邊加入水，然後搓勻成團及不黏手。
4. 把粉團揉成數小粒，放置滾水中直至浮起，撈起備用。
5. 栗子去硬殼，並無熟，撈起去衣，放入攪拌器和水，之後攪成蓉。
6. 把栗子蓉加入滾水，再加入冰糖、百合和蓮子。
7. 把地瓜丸加入，煲片刻即成。



迷你糯米包

材料：

糯米	400 克
燒賣皮	200 克
姬松茸	60 克
中芹	50 克
熟腰果	50 克
漢堡素肉碎	200 克
紅蘿蔔	50 克

調味料：

鹽	2 茶匙
油	2 湯匙
植物牛油	30 克
生抽	2 湯匙
黑椒碎粒	少量

做法：

1. 糯米洗淨浸 2—3 小時後，隔水用油鹽拌勻，蒸 45 分鐘備用。
2. 姬松茸洗淨浸 20—30 分鐘，然後切成小粒，中芹，紅蘿蔔洗淨去皮切成粒。
3. 白鑊放牛油，熱溶後加入姬松茸炒香。中芹，素肉碎，紅蘿蔔，腰果碎，最後加入已蒸好的糯米飯拌勻，取適量並將其壓成飯團。
4. 用燒賣皮將飯團包好，放入蒸籠蒸煮 20 分鐘即可上碟。

芝士焗珍寶蘑菇

材料：

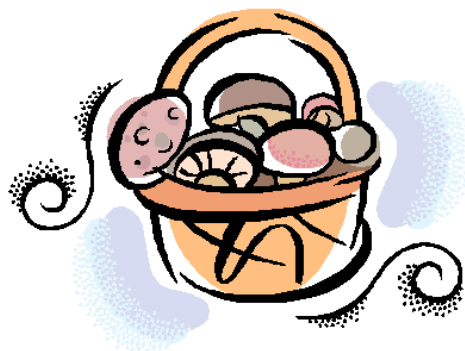
珍寶蘑菇 5-8 個
薯仔 1 個約 200 克
炖雞肉 100 克
粟米 小量
芝士 150 克

調味料：

香草 少量
生粉 2 湯匙
鹽 1 茶匙
牛油 30 克
胡椒碎 少量

做法：

1. 把焗爐預熱至 150 度。
2. 珍寶蘑菇用濕毛巾抹淨去芯，把芯切成小粒備用。薯仔去皮切片蒸熟壓成蓉，粟米洗淨，炖雞肉切成小粒備用。
3. 把已切碎的材料和薯蓉放入大碗，再加入鹽、香草、牛油和胡椒碎拌勻後備用。
4. 把少許生粉塗抹在珍寶蘑菇內，然後釀入已拌勻的薯蓉，放上芝士碎，放入焗爐以 150 度焗 20 分鐘即可。



鮮果撻

材料:

春卷皮	10 塊	淡忌簾	適量
藍莓	適量	熱情果	1 個
龍珠果	5 粒	檸檬汁	10ml
士多啤梨（切角）	3 粒	無花果（切角）	2 個
龍舌蘭糖漿	20g	火龍果（去皮切角）	半個
蜜桃（去皮切角）	半個	薄荷葉數塊杏仁片	適量

做法：

1. 把春卷皮放置六格的酥餅焗盤，形成窩形，放入焗爐以 180 度焗十五分鐘至金黃色取出備用。
2. 把熱情瓜切開，取出其籽和汁，並加入龍舌蘭糖漿、檸檬汁混合，把所有生果（除龍珠果外），加入混合醃 2-3 分鐘。
3. 將打起的淡忌簾加入春卷窩內，加入生果，再澆上步驟二的水果汁，然後放置龍珠果於中央，並灑上杏仁片及薄荷葉作裝飾，即可享用。

叻沙湯麵

材料：

油麵	1/2 斤
米粉	一排
烩白蛋	一隻
豆卜、枝竹	適量



各式素丸、金菇、青菜 適量，清洗後切好

上湯：

大豆芽菜 1 斤、鮮草菇 1/2 斤，用菴爆炒，2 公升水煮成 1 公升上湯。

調味香料：

1. 用油炒咖喱 2-3 湯匙，南菴粉 2 湯匙，香茅 2 枝、檸叶數片、沙巴叶數片、炒至香味，放入 1/2 公升水煮 20 分鐘，用攪拌機打碎，隔渣後放入上湯混合煮，加入各式素丸、豆卜、枝竹同煮 20-30 分鐘，放入調味叻沙醬、椰醬慢火煮 5-10 分鐘即成叻沙湯。
2. 用開水焯熟米粉、油麵，放於碗上，將烩蛋、蔬菜、素配料鋪上面，淋上叻沙湯即可進食。