

素食譜



Avatamsaka Monastery

華嚴聖寺

Address: 1009 - 4th Avenue S.W. Calgary, Alberta • T2P 0K8 • Canada
• Phone/Fax: (403) 234-0644
<http://www.avatamsaka.ca/>

All rights reserved. Avatamsaka 2005.

目錄

什錦黑豆	1
腐乳腐皮捲	2
翠玉金卷	3
鹵素粒 (麵筋粒)	5
素包 (素菜包)	6
素肉漢堡飽	8
三色糕 (甜)	9
無蛋橙味蛋糕	10
玉豆素肉馬鈴薯餅	11
太陽餅	12
椰子餅乾	14
咖哩	15
豆腐花	16
鍋貼	18
素粽	19
麵筋球	21
蒸麵筋	21
茄汁油麵筋	22
提神醒腦彩色鮮果汁	23
素意大利千層麵	24
紅燒冬瓜	26
香蕉核桃糕	27
釀冬菇 (香菇)	28
烤 (焗)木瓜	30
五香花生	31
薄餅捲	32
雜菜甜柑沙拉(律)	34
蘑菇蕃茄沙拉(律)	34
雞豆沙拉	35
紫菜涼拌芹菜	36

腐皮三文治 (豆皮三明治)	37
海味芝麻海茸.....	38
薑絲醋:	39
越南春捲	40
越南春捲	42
潤喉清補雪耳蘋果湯	43
酸辣湯.....	45
冬瓜湯.....	46
黃豆芽蕃茄豆腐湯	47
芋頭扣.....	48
烤麵筋.....	48
素蠔油豆腐	49
紮蹄	50
滷豆腐.....	51
素高湯.....	52

什錦黑豆

4人份

By Mrs Luu

材料:

黑豆 ----- 一杯
大紅椒 (切丁/切粒)----- 半杯
青椒 (切丁/切粒)----- 半杯
玉米粒 (冰凍)----- 半杯
蕃茄 (切丁/切粒)----- ¼ 杯
紅蘿蔔 (切丁/切粒)----- ¼ 杯
芫茜末 (香菜末)----- 半杯
辣椒 (切碎)----- 兩隻

*辣椒可隨過人喜好增減

調味料:

油----- 兩大匙
鹽----- 半茶匙
胡椒粉 (古月粉)----- ¼ 茶匙

做法:

1. 將黑豆洗淨，加水浸過豆，煮沸後，熄火，浸泡 8-12 小時，倒掉水，備用。
2. 油2大匙預熱，將黑豆、紅蘿蔔、玉米粒先下鍋炒軟，隨後加入青椒、大紅椒、蕃茄、辣椒，加鹽、胡椒粉 (古月粉) 調味。
起鍋前拌入芫茜末(香菜末)。

腐乳腐皮捲

By Mrs Luu

材料:

冰鮮腐皮 (豆皮) -----一包(400克)(圓型)

調味料 (1):

豉油 (醬油) -----五大匙

豆腐乳 (壓爛) -----一塊半

黃糖 (黃砂糖) -----一大半匙

調味料 (2):

麻油-----三大匙

清水-----一杯半

備用:

白布, 棉繩

醬料做法:

將調味料(1)煮沸後，再加三大匙麻油，即成為醬料。

腐乳腐皮捲做法:

1. 將三塊腐皮(豆皮)對摺成半圓，將醬料塗於每層腐皮(豆皮)內，左右兩邊向中間對摺成方塊。再將方塊捲成長筒形。
2. 用白布包紮好，再用繩紮緊。用重物壓扁。
3. 將剩餘醬料加入一半杯水，
4. 煮 20-30 分鐘，收乾水，取出立即用重物壓扁。冷卻後切薄片食用。

購買腐乳雖知:

市面上出售之腐乳有百分之九，均含有酒精成份，購買時雖加注意。

翠玉金卷

4人份

提供：鄭親願

材料：

新鮮腐皮 (豆皮)----- 兩張〈圓形〉 - 分剪成四等份
上海白菜 (青江菜)----- 一磅

餡料：

綠豆芽 (細豆芽)----- 一碗
紅蘿蔔絲----- 半碗
芹菜絲----- 半條
芫茜 (香菜)----- 少許
生油----- 兩杯

調味料 (1)：

素食沙茶醬----- 一湯匙

調味料 (2)：

*髮菜----- 少許
羌(薑)絲----- 半湯匙
太白粉 (生粉)----- 一湯匙
芝麻油----- 少許
鹽----- 少許
水----- 一杯

做法：

1. 將紅蘿蔔絲、芹菜絲、綠豆芽放入熱水中灼約半分鐘，撈起，待涼後，拌入素食沙茶醬、鹽少許，成為餡料。將腐皮 (豆皮)攤開，放餡，捲起、捲緊。

2. 油入鍋燒熱，將包好的豆皮卷放入油鍋，收中小火。
將豆皮捲炸至金黃色即可。每條豆皮捲切成三小段放入盤中排列整齊。
3. 上海白菜(青江菜)放入水灼熟，將灼熟的菜圍於碟邊。
4. 水一杯加熱放入髮菜及調味料(2)、煮成汁，將汁淋在盤中之金卷上即成。

*清洗髮菜小貼士：

將髮菜浸入少許油、生粉及水中(份量以髮菜多少自定)。用手將髮菜鬚開，而髮菜內之雜物便會被分解出來，再用清水洗淨。

鹵素粒 (麵筋粒)

提供：陳果芳

材料：

麵筋 ----- 8 oz

紅辣椒乾 (切碎) ----- 二條 (隨個人喜好)

調味料 (1)：

老抽 (醬油) ----- 一湯匙

鹽 ----- $\frac{3}{4}$ 茶匙

糖 ----- 兩湯匙

油 ----- 一湯匙

水 ----- 一杯

調味料 (2)：

麻油 ----- 一湯匙

做法：

1. 麵筋放入滾水中，灼五分鐘撈起。待涼後切粒。
2. 油入鍋燒熱，將麵筋粒放入油鍋，收中小火。將麵筋粒炸至金黃色即可。將炸好的麵筋粒加入調味料(1)醃六小時。
3. 下油一湯匙，放入麵筋、紅椒乾及水一杯，慢火煮至汁乾。煮時要不停兜炒(翻炒)直至汁乾。加麻油一湯匙，兜(拌)勻。宜冷吃。

註：

鹵素粒(麵筋粒)煮好時較軟，隔日會變硬。

素包 (素菜包)

(24個)

By Kathy Lai

材料 (1):

大包粉 ----- 一杯半

面粉(麵粉) ----- 三杯

糖 ----- 1/3杯

發粉 ----- 一湯匙

材料 (2):

豆奶(豆漿) ----- 二杯

菜油(蔬菜油) ----- 一湯匙

做法:

1. 將材料(1)全部拌勻。
2. 再加入材料(2)搓成粉糰(麵粉糰)，用布或膠紙蓋著十五分鐘，將麵粉糰分成二十四份

餡料：

薑(切碎) ----- 一茶匙

香菇(切粒) ----- 八朵 (用少許鹽醃)

榨菜(切粒) ----- 二湯匙

沙葛(掛竹)(切粒) ----- 一磅

或台灣椰菜(高麗菜)(切絲) ----- 一磅

紅蘿白 (紅蘿蔔)(切粒) ----- 一條 (多少隨喜)

粉絲(冬粉絲) 浸軟，滴乾水，切小段 --- 一扎50克

太白粉 (生粉) ----- 二湯匙

芫茜(香菜) ----- 二湯匙

調味料：

鹽----- 一茶匙

油----- 一湯匙

胡椒粉(古月粉)----- 1/4 茶匙

糖----- 一茶匙

麻油 ----- 少許

做法：

1. 熱鑊落油(熱鍋放油)爆香薑，放入冬菇(香菇)，榨菜炒香後，放沙葛(掛竹)、紅蘿蔔和粉絲炒勻後放入生粉、芫茜(香菜)。
2. 將粉糰粒壓平放下二湯匙餡收口，用蒸籠蒸十五分鐘便可。

素肉漢堡飽

提供：蘇淑萍

材料 (1)：

漢堡麵包

餡料：

生菜-----一葉

番茄切片 -----二片

蘑菇切片 -----二個

番茄醬 -----少許

Nasoya Nayonnaise -----少許

素肉餅 -----一塊

做法：

1. 將蘑菇切片，然後炒熟。
2. 煎或烤素肉餅。
3. 煎漢堡麵包 (可不煎)。
4. 將所有餡料放在漢堡麵包內。

注意：製作純素肉餅時，千萬避免使用含肉、蛋、蔥、蒜等之材料。

三色糕 (甜)

提供：陳果芳

材料：

芋頭(切絲)----- 一磅

蕃薯(切絲)----- 一磅

南瓜(刨絲)----- 半磅

枸杞子 ----- 半杯

提子乾(葡萄乾)----- 半杯

芝士(起司)----- 半杯

調味料：

幼沙糖(細砂糖)----- 二湯匙半

玉米粉(太白粉)----- 一杯半

後用材料：

白芝麻 ----- 四分一杯

做法：

1. 將糖(砂糖)加入以上材料，用力搓揉混合，拌勻，再加入玉米粉，拌勻。
2. 放入已抹了油的蒸糕盆內，壓平，蒸約四十分鐘，冷卻後，切成長條狀再切斜刀成菱形，沾上白芝麻便可。

無蛋橙味蛋糕

By Kathy Lai

材料:

低筋麵粉或中筋麵粉 ----- 一杯半 (茜(過篩)三至四次)
糖 ----- 半杯
發粉 ----- 半茶匙
蘇打粉 ----- 半茶匙
鹽 ----- 半茶匙

調味料:

柳橙汁(橙汁) ----- 一杯柳橙汁
蔬菜油 ----- 三分一杯
橙皮絲 ----- 一湯匙
檸檬汁或白醋或蘋果醋 ----- 一湯匙

做法 :

1. 將以上全部材料拌勻，加上調味料然後再拌勻。
2. 全部拌勻後，倒入焗盆(烤盆)，搖動烤盆使平，
放在烤箱中間，焗(烤)約三十分至四十五分鐘。

*預熱烤箱350°F (約150°C)

焗盆(烤盆)抹油，盆底放一張焗餅紙(蠟紙)。

*測試蛋糕，是否焗熟方法。

可用長竹籤插入蛋糕中，然後揪出竹籤、十若不沾上麵糊，
即成。冷卻十分鐘，便可食用。

玉豆素肉馬鈴薯餅

提供：鄭親願

材料：

熟薯仔 (馬鈴薯)----- 2.5磅 (可做20至25個)
素碎肉 ----- 312克 (一塊) YVES(veggie
ground round original)
或素火腿 (切粒)----- 一杯
素芝士 (起司)切粒)----- 150 克
青豆 (青碗豆)----- 一杯
唐芹菜或香菜(Parsley) 或芫茜(切碎) -- 半杯

調味料：

粟米粉 ----- 3 湯匙
豆蔻粉 (nutmeg powder) ----- 1茶匙半
胡椒粉 ----- 1茶匙半
鹽----- 1茶匙半
油或人造牛油 (瑪琪淋) ----- 半杯

做法：

1. 熟薯仔(馬鈴薯)去皮,切小塊後,放在大盆內壓成薯泥。
2. 將調味料全部加入熟薯仔 (馬鈴薯) 泥內拌勻, 再分成20至25份, 用手搓成約3寸寬、1吋半高的小圓餅。如用雪糕匙則雖要壓實。
3. 鍋內放油,待熱後放薯仔(馬鈴薯)餅,煎至金黃色後。
4. 用鏟子壓扁約一寸高,才翻另一面煎香, 至完全成金黃色。
*煎時在兩塊之間要留空間。

*這是一種香口小食,可配上羅宋湯即成美味的家常小菜。

購買素碎肉時應注意是否內含有洋蔥成份。

太陽餅

提供：李秀美

餡材料：

- (1)麥芽糖膏 -----10 湯匙
- (2)糖粉 -----5 杯
- (3)青仁黑豆粉 -----10 湯匙
- (4)低筋麵粉 -----15 湯匙
- (5)植物性瑪琪淋 -----10 湯匙 (人做牛油)
- (6)水 -----5 湯匙

餡做法：

1. 取一麵板，將糖粉倒上；放入麥芽糖膏，用手沾糖粉，將麥芽糖拉長出細條狀，再用搓揉方式使二者儘量混合。
2. 將餡料(3)、(4)先混合好倒入麵板混合，再放材料(5)搓揉後加入水。
附註：因麥芽糖取10湯匙黏性高，實際量材料時只用大約量，所以水有時用得少一點，可以酌量增減。
3. 將以上材料揉搓成糰後，分切成60份，放保鮮盒備用。

此甜點屬酥皮類，外皮由水油皮及油心二部分組成：

水油皮材料(1)：

- (1)中筋麵粉 -----420公克
- (2)水 -----180 CC
- (3)植物性瑪琪淋 -----168公克(人做牛油)

做法：

1. 取一盆放入1、2，用手抓勻 (注意：不可揉搓，以免出筋。)
2. 徐徐倒水，一邊用手抓勻使充分混合後，蓋上濕麵粉布，鬆弛30分鐘後，分成60份。

油心材料(2)：

- (1)低筋麵粉 ----- 360公克
(2)植物性瑪琪淋 ----- 234公克 (人做牛油)

做法：

取另外一盆將二者抓勻後，分成60份。

水油皮鬆弛30分鐘後：

1. 將一份水油皮用兩手壓平，取一份油心包入捏合(油皮在外，油心在內)，如此將60份做好。因空氣乾，需用麵粉布或蓋子蓋住。
2. 將A放麵板上，用手壓平後，取麵棒輕輕擀成橢圓形，用手將麵皮捲起(由身體往正前方向)。做完成60份；此是第一遍。
3. B的麵皮已捲成長5-6公分、寬約1-2公分的形狀。
用兩手由長的方向往兩端內側壓回成圓形。做好60份。
4. 將C的麵皮用擀麵棒重覆B的動作，完成60份。
5. 將D重覆C的動作，做好60份。此是第二遍，至此完成外皮的製作
(若是此麵皮很緊不易擀開，可稍作休息使麵皮鬆弛。)
6. 此時可將烤盤抹上少許瑪琪淋 (人做牛油) 備用。
7. 將E擀成圓形，放入一份餡，包捏緊成圓形後，用手輕壓成扁平；再用擀麵棒擀成直徑約7-8公分，放烤盤上準備烘烤(此部分若沒有捏緊，烤時餡會漏。)
完成20多份後即可開烤爐預溫十分鐘華氏300度；其他的依序邊烤邊做。
8. 預熱十分鐘後，放入太陽餅。烤10分鐘後，將烤盤在烤箱內左右前後對調，再烤10分鐘即完成(共烤20分鐘)。

椰子餅乾

提供：李秀美

材料：

(1)瑪琪琳 -----700 公克

(2)紅砂糖 -----600 公克

(1)+(2)先混合好 (用大的盆)

(3)無糖細椰子粉 -----600 公克

(4)低筋麵粉 -----1000 公克

(3)+(4)先混合好

(5)水 -----150 cc

做法：

1. 將椰子麵粉倒入已經混合好的大盆子裡，用手將麵粉與瑪琪琳抓勻。稍後將水徐徐倒入，邊倒邊抓，直到完全均勻為止。注意：
不是用揉成，避免出筋。
2. 將烤盤鋪好錫箔紙後抹上瑪琪琳備用。此材料約烤8盤。
3. 將麵糰先兩手抓好呈圓形，約雙手握拳之大小。
4. 準備一長約80公分之蠟紙一張，對摺放麵板上，取一圓麵球放在兩。蠟紙中央，用手掌稍壓平後，再用擀麵棒輕輕擀成厚約0.3公分的。
麵皮；打開蠟紙用菜刀切邊切成長方形麵片，輕輕用菜刀括起放。在烤盤上。依序作好全部麵糰。
5. 烤箱先預熱10分鐘；180度C/烤12-14分鐘(6分鐘後烤盤對調)，
看顏色呈金黃香味出來即可。

附註：我個人喜好少100公克紅砂糖之配方。

咖喱

4人份

提供：熊果華

材料：

芋頭(切厚片)----- 一磅
紅蘿蔔(切塊)----- 半磅
蕃薯(小-薯仔) (切塊) ----- 半磅
豆腐泡 ----- 1 包
椰菜(高麗菜)(切片) ----- ¼ 個
香茅 (中段拍扁)----- 3 條

調味料(1):

咖喱 ----- 2 茶匙
鹽----- 1 湯匙
糖----- ½ 湯匙
油----- 1 湯匙

調味料(2):

椰汁 (如加一杯豆漿,就加半罐) ----- 1 罐
水----- 半杯

做法：

油入鍋燒熱，先將紅蘿蔔放入鍋內，再加入調味料1，爆香，爆香後加入調味料(2)、煮沸後才放下其他材料。蓋上鍋蓋，用中少火煮熟所有材料。

*紅蘿蔔 (中) (和下,不甚熱氣; 防止身體產生燥熱氣)

豆腐花

提供：陳果芳

材料：

黃豆-----一磅
熟石膏粉-----1比4比例份量
粟粉-----2 湯匙
水-----1比2比例份量

調味料：

片糖-----一磅
薑-----兩片
水-----2杯

黃豆處理：

用凍水將黃豆浸泡一夜。

*如時間不足夠，可改用溫水浸泡四小時。

做法：

1. 將一杯以浸泡的黃豆及兩杯清水放入攪拌機內，以高速攪碎黃豆成漿狀。
2. 將以攪好的豆漿倒入紗布袋內，然後用力扭乾。
3. 扭乾後的豆漿水再加入兩杯清水。

以上為一個份量的製作過程。

在豆漿煮前，必雖再用紗布袋過濾一次或以上確保豆漿嫩滑。

在煮豆漿過程中必雖少心，因為豆漿在至煮滾時，會以極快的速度上升，及容易滾瀉。

用半碗水，加一茶匙熟石膏粉和兩湯匙粟米粉。一邊拌勻一邊看豆漿，當豆漿滾起時，立即將石膏粉水倒入盆中。拿起豆漿沖入盆中，不要攪動它，等十五分鐘，就有美味豆腐花。食時加糖水。

糖水：將薑，片糖及水入鍋，煮滾至糖溶便可

注意：

熟石膏粉與豆漿的比例是一比四，即是一茶匙熟石膏粉，就可沖四碗豆漿水。

計好豆漿水，量好熟石膏粉，才加兩大匙粟米粉。

*如要飲豆漿，煮滾豆漿加糖便可。

鍋貼

提供：陳平

材料(1):

麵粉 -----5 杯

溫水-----2 杯

材料(2):

良友牌素鮑魚 (切絲) -----1/2 罐

芹菜莖 (切小粒) -----1 條

花菇 (切小粒) -----4 個

冬瓜 (切小粒) -----1/8 個 (約 300 克)

胡蘿蔔 (切絲或打碎)-----4-5 個

冬筍絲 (切小粒) -----1/2 罐

五香豆干 -----1 個

調味料:

花椒粉 -----1/2 茶匙

薑粉 -----1/2 茶匙

油 -----1 茶匙

鹽 -----1/2 茶匙

糖 -----1/2 茶匙

蘸料：鎮江香醋、醬油(草菇老抽)、糖(隨意)、麻油

做法:

1. 熱油、爆香花椒粉及薑粉，再加入花菇、胡蘿蔔、冬筍絲，略炒，上碟、待涼。
2. 麵粉加溫水和成麵團，揉勻揉透後等 60 分鐘，然後搓條摘成坯子，成圓形皮子、待用。
3. 將材料(2) 混合，加素鮑魚汁、糖、鹽拌勻。
4. 將餡心包入皮子內，捏攏成月牙形生坯。
5. 平鍋上旺火，加油，將鍋貼下鍋煎 2 分鐘。加適量清水，蓋上鍋蓋，續煎 10 分鐘左右。再將鍋轉動，煎數分鐘即可。吃時加上蘸料。

素粽

By Mrs So

材料：

粽葉 ----- 40張
圓糯米 ----- 6杯

餡料：

小香菇 (大少隨意) ----- 20朵
素火腿 (大少隨意) ----- 20塊
芋頭 (大少隨意) ----- 20塊
栗子 ----- 20粒
花生 ----- 1杯

小香菇調味料：

醬油 ----- ½杯
油 ----- 1大匙
糖 ----- 2大匙
水 ----- 1杯

糯米調味料：

香菇汁 ----- ½杯
鹽 ----- 1大匙
五香粉 ----- 2大匙
胡椒粉 (古月粉) ----- 1大匙
麻油 ----- 2大匙 (隨個人喜好)

其他：

棉繩 20條 (每條若三尺長) , 壓力鍋

做法：

1. 粽葉 - 泡軟兩小時，洗淨，熱水慢過，擦乾備用
2. 小香菇洗淨，泡溫水一小時，加入調味料，小火煮10分鐘芋頭用1大匙油略煎，加1小匙鹽花生洗淨，用壓力鍋煮 30分鐘
3. 糯米洗淨，加入香菇汁，再加調味料拌勻。
4. 取2張粽葉，背對背，由葉子1/3處，回折成一直角匙狀，放入1至2大匙的米，加入餡料，再加1至2大匙的米，然後包起來，用棉繩綁好。
5. 次20個，放入壓力鍋，水蓋過粽子，煮開後，小火約20分鐘取火。若用普通大鍋，須1小時。

麵筋球

提供：陳果芳

材料：

麵筋粉 ----- 一杯
澄麵粉 ----- 1/2湯匙
發粉 ----- 1/2茶匙
麵粉 ----- 1/2湯匙

調味料：

鹽----- 1/2湯匙
糖----- 1/2湯匙
油----- 1/2湯匙
暖水 ----- 2杯

做法：

1. 將材料拌勻。
2. 將調味料放入另外一個大碗內拌勻。
3. 將以勻拌之材料慢慢倒入調味料中，再用打蛋器拌勻。
4. 將以拌勻之材料(麵筋)倒出，揉成條狀，然後成紐粒。
5. 熱油，將麵筋粒一邊炸一邊攪動直至成金黃為止(用中小火)。

蒸麵筋

做法：

將麵筋粉、發粉及調味料，用打蛋器拌勻後，發一小時才可以蒸。
冷劫後便可以用作煮、炒或炆方式。

茄汁油麵筋

提供：陳果芳

材料:

油筋 (油炸麵筋泡) -----8兩
油 -----1杯

調味:

水 -----1杯
茄汁 (蕃茄醬) -----3湯匙
糖 -----3½湯匙
外國醋 (白醋) -----2湯匙
鹽 -----¼茶匙
麻油 -----1湯匙
味精 -----½茶匙
麥芽糖 -----1湯匙

獻汁(勾芡):

生粉 (玉米粉) -----2茶匙
水 -----2湯匙

做法:

油1杯預熱，將筋(油麵筋泡)放入油中，炸至稍硬便撈起
(油筋本來已炸過，在烹煮之前再炸，使煮好之油筋不會軟爛。)

如果不炸，可以爆透(用少許油大火翻炒)，炸的效果較好。

鍋內放油2湯匙，加入調味料，慢火煮至麥芽糖溶。然後放下油筋煮至收汁，
加入獻汁(勾芡)。淋麻油拌勻上碟。冷熱吃均可，食時用剪刀剪成小條。

提神醒腦彩色鮮果汁

By Kathy Lai

材料:

蘋果

柳橙

梨

葡萄 (提子)

草莓 (士多啤利)

鳳梨罐頭 (菠蘿)

檸檬

果汁或水

做法:

以上各種水果去皮，去核，放入攪拌機，加果汁或水打勻。

水果可依季節性而改變，或個人喜好。

份量因應人數多少增減。

素意大利千層麵

12份

提供 - 蘇淑萍

材料:

Catelli意大利片狀闊麵 (lasagna)-----2 盒
冷凍菠菜葉 -----2 包
新鮮熟蕃茄 -----2 公斤
素Cottage 或 Ricotta 乳酪-----750 ml
純橄欖油 ----- $\frac{3}{4}$ 杯
新鮮素Provolone乳酪 (磨碎) -----150 mg
新鮮素Parmesan乳酪 (磨碎) -----150 mg
新鮮素Mozzarella乳酪 (切塊) -----100 mg
素Mozzarella乳酪 (切薄片) -----100 mg
荷蘭芹 (切碎) -----3 湯匙
Cayenne 辣椒粉 -----1 茶匙
鹽 -----少許

做法:

1. 冷凍菠菜解凍後煮2-3 分鐘。瀝乾後切碎，然後放在碗裡放涼。
菠菜涼卻後加入Cottage 或 Ricotta 乳酪及拌勻。
2. 蕃茄洗淨後煮軟約數分鐘。然後去皮並將蕃茄籽除去。蕃茄清理後和橄欖油、Cayenne 辣椒粉、鹽、2湯匙荷蘭芹一起放進攪拌機攪勻。
3. 將1/4做法2的蕃茄混合物加入做法1的菠菜和Cottage或 Ricotta 乳酪內，然後拌勻。
4. 大火將闊麵用少許鹽水煮軟。
5. 鋪一層做法2的蕃茄混合物入烤盤裡，平均鋪一層煮熟了的闊麵在混合物上。再鋪上蕃茄混合物和撒一些碎荷蘭芹、Mozzarella乳酪塊和其它乳酪碎，用炒菜勺子壓平。如是做法鋪四層。

6. 然後在上面鋪一層蕃茄混合物、一層切片Mozzarella乳酪，再撒剩下的碎荷蘭芹和乳酪碎。用大炒菜勺再壓下去一次。
7. 用錫箔紙將烤盤蓋好，放入烤爐內用攝氏350度烤55分鐘。然後用450-500度烤數分鐘。

紅燒冬瓜

By Mrs Luu

材料:

冬瓜-----一磅

麵筋 (切碎) -----一杯

調味料:

糖-----一茶匙

醬油 (豉油) -----一湯匙

薑末-----一茶匙

胡椒粉 (古月粉) -----半茶匙

鹽-----半茶匙

水-----一杯

做法:

1. 冬瓜去皮、去子後，切成大方塊，將厚肉的一面用刀劃成十字格。
2. 熱油，將冬瓜(厚肉的一面) 煎黃，然後翻面煎黃，拿起備用。
3. 炒香薑末、麵筋，加醬油、糖、胡椒粉及一杯水。燜煮入味即可。

香蕉核桃糕

(12個)

提供 - 陳果芳

材料(1):

奶油/人造奶油 (瑪琪淋)/橄欖油----- 1/2杯

豆奶 (豆漿) ----- 1/3杯

糖 (隨個人喜好)----- 1杯

香蕉 (中熟 - 壓成泥) ----- 3隻

材料(2):

低筋麵粉 ----- 2杯

蘇打粉 ----- 1茶匙

發粉 ----- 1/2茶匙

鹽----- 1/2茶匙

材料(3):

碎核桃 ----- 1杯

葡萄乾 ----- 1/2杯

做法:

1. 將奶油/人造奶油/橄欖油與豆漿混合，加入香蕉泥。
2. 將材料(2)拌勻，篩二次，加入材料(3)分二次加，材料(1)內，用單方向輕輕拌勻後，倒入蛋糕模內。
3. 烤爐開350度，先預熱20分鐘後，將糕盆放在中間隔，烤20-25分鐘，直至熟為止。

釀冬菇 (香菇)

提供 -陳果芳

材料:

冬菇 (香菇)(浸軟,去蒂) ----- 十朵
冬菇 (香菇)(切粒) ----- 五朵
蓮藕 (磨溶) ----- 一磅
紅蘿蔔 (切粒) ----- 一湯匙
青豆 (青豌豆) ----- 半湯匙
西蘭花 ----- 一磅 (綠花椰菜)(切小朵)
植物油 ----- 一湯匙

蒸冬菇料:

糖 ----- 1/4 茶匙
生粉 (玉米粉) (太白粉) ----- 1/4 茶匙
生抽 (醬油) ----- 一茶匙
植物油 ----- 一茶匙

調味料:

鹽 ----- 1/2 茶匙
糖 ----- 1/2 茶匙
生粉 (玉米粉) (太白粉) ----- 三茶匙
胡椒粉 (古月粉) ----- 1/4 茶匙
植物油 ----- 兩茶匙

獻汁 (勾芡)料:

鹽 ----- 1/4 茶匙
生抽 (醬油) ----- 1/2 茶匙
生粉 (玉米粉) (太白粉) ----- 1/2 茶匙
麻油 ----- 數滴
清水 ----- 四湯匙

做法：

1. 用適量水加入少許油鹽及西蘭花，煮沸後，過冷河待用(川燙西蘭花，撈起備用)。
2. 冬菇五朵，加入蒸冬菇料，蒸十五分鐘。
3. 蓮藕磨成茸後，將蓮藕汁倒掉一半〈使餡不會太濕〉，加入冬菇粒及調味料拌勻作餡。
4. 抹少許生粉(玉米粉)於冬菇內釀入餡料，放上紅蘿蔔粒及青豌豆，西蘭花(花椰菜)圍於碟邊，隔水蒸八分鐘。
5. 燒熱鑊，落油，煮滾獻汁(熱鍋，放油，煮滾勾芡料)，淋在冬菇上即成。

*增加冬菇(香菇)香味小貼士將冬菇(香菇)洗淨、浸軟，用生粉(太白粉)醃半小時後用清水洗淨。生粉(太白粉)份量視乎冬菇多而自定。

烤(焗)木瓜

提供 - 陳果芳

材料:

木瓜一個切半去籽後, ----- 一磅半 (用湯匙刮些木瓜肉備用)

蕃茄(小)切粒 ----- 六粒

豆腐(切粒) ----- 一塊

草菇(切粒) ----- 四粒

起司(芝士)切條狀 ----- 兩片

調味料:

鹽 ----- 少許

胡椒粉(古月粉) ----- 少許

香菜(芫茜)切碎 ----- 一小株

沙拉油 ----- 半茶匙

九層塔(切碎) ----- 六片(隨個人喜好)

勾芡(獻汁):

太白粉(生粉)(玉米粉) ----- 半茶匙

水 ----- 一茶匙

做法:

1. 烤箱預熱350度。
2. 熱鍋倒入沙拉油, 加入蕃茄、草菇、豆腐炒香, 再加調味料和木瓜肉, 炒約兩分鐘後打獻(勾芡), 倒進木瓜內鋪上芝士(起司), 烤(焗)10分鐘或當芝士熔後便可熄火。

五香花生

提供 - 鄭親願

材料:

花生 ----- 500克 / 一磅

調味料:

八角 ----- 八粒

陳皮 ----- 一朵(個)

水----- 八杯

鹽----- 兩茶匙

做法:

1. 花生洗兩三次，用清水浸四小時，水要浸過花生。把浸花生水倒掉。
2. 換過清水，用中火煮十分鐘，再將水倒掉。
3. 用八杯清水，放陳皮、八角，用中火煮約半小時，(千萬不要蓋鍋蓋)，改用小火煮(炆)三小時(可以蓋鍋蓋)，然後加鹽，再煮一小時。

*此花生小食，冷凍後，可放在冰箱內一星期。

薄餅捲

提供 - 鄭親願

材料:

Pita bread (中型)-----6 張
熟馬鈴薯 (薯仔)(中長)-----4 粒
磨菇 (切片)(大) -----10粒
駱梨 (牛油果)(切片) -----2 個
蕃茄-----3 個
生菜-----1 顆
九層塔(隨個人喜好) -----少許

調味料 (Pita Bread醬料)

素沙拉醬 -----5 湯匙
人造牛油 (瑪琪淋)-----1 湯匙
咖哩粉 -----1 茶匙
麵粉或罐裝雞眼豆攪碎 -----1 湯匙
糖-----1 茶匙
鹽-----1/2 茶匙

磨菇醬料:

人造牛油 (瑪琪淋)-----2湯匙
芥菜醬 -----1/2 茶匙
咖哩粉 -----1/2茶匙
鹽-----1/2 茶匙

準備:

1. 把生菜洗淨，用冷凍水浸約 20 分鐘，水倒掉滴乾水份，置於冰箱約半小時。(作用是令生菜更加脆口)
2. 熟馬鈴薯(薯仔)去皮，切對半平長型，在鍋上放適量人造牛油，兩面煎香，然後切成手指條狀。

3. 草菇切片，放進熱鍋，加草菇醬料，炒片刻。

4. 九層塔洗淨、滴乾水。

做法:

抹上少許人造牛油在 Pita Bread 上，鋪一張生菜(或切細絲也可以)，薯條、駱梨(牛油果)條、蕃茄片、九層塔，加兩湯匙Pita Bread醬料後，把 pita bread 捲起切半，放在盤中，即可上桌。

雜菜甜柑沙拉(律)

By Kathy Lai

材料:

杏仁片 -----1/4 杯
糖 -----1 1/2 湯匙+少許水
生菜 (雜菜) -----6 杯
茜芹 (西洋芹) -----一些
罐頭柑 -----一罐

甜酸醬料:

蔬菜油 -----1/4 杯
糖 -----2 湯匙
白醋-----2 湯匙
唐芹菜 (切碎) -----1 湯匙
鹽 -----1/2 茶匙
胡椒粉 -----少許
紅椒醬 -----少許
罐頭柑果汁 -----隨意

做法:

在一個平底鍋，用中火煮杏仁片和糖，不停攪動。主要是使糖沾在杏仁片上。
冷卻，分開杏仁片。或者可以用烤箱(焗爐)烤杏仁片。
用玻璃瓶搖勻所有材料。

蘑菇蕃茄沙拉(律)

材料:

蘑菇(切片) -----隨意
蕃茄(切粒) -----隨意
青豆(青豌豆) -----隨意

雞豆沙拉

By Kathy Lai

材料:

雞豆 ----- 一罐頭
蕃茄 ----- 隨意
青椒紅椒 ----- 隨意
罐頭雅芝竹 ----- 隨意 (朝鮮薊)

調味料:

蔬菜油或橄欖油 ----- 隨意
香草類 ----- 隨意
〈如：九層塔、俄立岡葉、香菜〉 (隨個人喜好)
醋 ----- 隨意
鹽 ----- 隨意
胡椒粉 (古月粉) ----- 隨意
糖 ----- 隨意

做法:

1. 將調味料放入玻璃瓶中搖動混合。
2. 將以上材料切成粒狀，混合。
3. 淋上調味料拌勻。

紫菜涼拌芹菜

By Mrs Luu

材料:

日本壽司紫菜或紅毛苔 (剪塊或剪條) --- 兩片
芹菜 (切細絲) ----- 一條

調味料:

日本醋 ----- 一湯匙
麻油----- 半茶匙
醬油 (豉油) ----- 二湯匙
鎮江醋 ----- 一湯匙
胡椒粉 (古月粉) ----- 半茶匙

吃法:

將紫菜拌上調味料便可即時食用。

*以上材料及調味料可因人數多少自定。

腐皮三文治 (豆皮三明治)

提供 - 凌果嬋

材料:

豆皮 (鮮腐皮) ----- 1包(400g)

調味料:

水----- 1杯

鹽----- 3/4湯匙

糖----- 2湯匙

醬油 (生抽王) ----- 2湯匙

五香粉 ----- 1/2湯匙

麻油 ----- 1/4湯匙

三文治材料:

豆皮(腐皮) ----- 1/2塊

麵包 ----- 2塊

生菜 ----- 隨意

蕃茄 ----- 1個

三明治醬 ----- 1/2茶匙

*三文治醬可在Safeway supermarket 健康食品櫃或健康食品專賣店買，
牌子：(Nayonaise)

做法:

1. 先把豆皮放入中熱水中。每塊浸半分鐘，然後拿起來，摺成長方形，放在漏水盆(筲箕)裡滴乾水。
2. 用平底不黏鍋(平底易潔鑊)放油，用中火煎。
3. 把調味料放在鍋裡混合，把煎好的豆皮浸入調味料裡，用大火煮滾。滾後轉慢火煮 5 分鐘，翻面再煮 5 分鐘。
4. 然後把麵包、1/2 塊豆皮、生菜、蕃茄、三明治醬製作一份三文治。

海味芝麻海茸

提供 - 鄭親願

材料:

海茸 (螺旋狀海帶)-----125克
薑 (切片)-----3塊
薑絲-----2湯匙
白芝麻 -----1湯匙
香菜 (芫茜)或九層塔-----少許(*隨個人喜好)
紅蘿蔔絲 -----少許

調味料:

蔬菜油 -----1湯匙
素沙茶醬 -----3湯匙
黑醋-----2湯匙
胡椒粉 (古月粉)-----1茶匙
糖 -----1湯匙
鹽-----1茶匙
香麻油 -----1/2湯匙

做法:

1. 把乾海茸用冷水浸泡半小時，加入少許鹽，用手揉洗，換清水，重複四、五次，最後把水倒掉，切段。
2. 燒開水加薑片，水滾後放海茸，煮約5 - 10 分鐘，把水倒掉。
3. 海茸用冷水浸泡10分鐘，撈起瀝乾水(放在笊箕滴乾水)。
4. 鍋熱加油，先炒香薑絲，加海茸，用大火快炒，續加調味料。上盤後再撒白芝麻、紅蘿蔔絲、香菜(芫茜)。

*這道菜置於冰箱可作涼拌吃，若加薑絲、醋，其味更佳、開胃，是一道高纖高鈣美容食品。

註:海茸如果再燒熱要快炒，不要爛，避免出水。

薑絲醋:

(雖一日時間醃裝)

嫩薑 (子薑)(切絲)----- 1杯
蘋果醋 ----- 3湯匙
糖----- 2湯匙
鹽----- 1/2茶匙
麻油 ----- 1/2茶匙

越南春捲

提供 - 余果施

伴食料:

綠豆芽 (芽菜) -----半磅

生菜 (切絲) -----半磅

九層塔 (香花菜) -----半杯

碎熟花生 -----半杯

米粉 -----一包 (380gm)

用冷水浸泡一小時瀝乾(隔水)，煮沸水後放入米粉煮五分鐘，撈起備用。

材料:

春捲皮 -----一包(公仔牌)

春捲餡材料:

鹽 -----一茶匙

糖 -----一茶匙

高麗菜 (椰菜)(切絲) -----半磅

芋頭 (切絲) -----半磅

綠豆仁 -----115公克

紅蘿蔔 (切絲) -----兩條

綠豆仁泡冷水四小時，隔水，蒸四十五分鐘備用。

玉米(粟米)粉一湯匙加二湯匙熱沸水拌勻，用來塗在包好春捲之收口處。

春捲作法:

將春捲餡放在春捲皮上捲起來，在收口處塗上玉米粉糊、用中火至金黃色。

醬汁：

糖----- 一杯

熱滾水 ----- 三杯

生抽 (醬油) ----- 一湯匙

米醋 ----- 半杯

辣椒醬 (隨個人喜好) ----- 一茶匙

鹽----- 一茶匙

*一般在市場上出售之辣椒醬，通常均含有蔥蒜在內，購買時請注意。

做法：

將熱滾水倒入糖內，待糖溶後再加入其他的材料拌勻備用。

食法：

在碗內放伴食料，將春捲剪開，淋上醬汁便可

越南春捲

提供 - 余果施

材料:

米紙-----一包

餡材料:

紅蘿蔔 (切絲) -----兩條

豆腐泡 (切絲) -----半包

掛竹 (沙葛)切絲 -----半磅

掛竹 (沙葛)加入一茶匙鹽五至八分鐘後去汁

米碎-----半杯

生米用鍋炒，不加油炒至金黃色，研磨碎。也可用花生粉代替。

做法:

將一片米紙放入一碗熱水內浸一秒，取出放在碟上，將米紙餡逐一放上，捲起成春捲狀，沾醬汁食。

潤喉清補雪耳蘋果湯

提供 - 鄭親願

材料:

雪耳	-----	兩朵
大紅蘋果 (切粒)	-----	一個
乾百合	-----	¼ 杯
雪梨 (切粒)	-----	一個
北芪	-----	兩片
熟木瓜或南瓜 (切粒)	-----	半磅
黨參	-----	一條
無花果 (切半)	-----	十粒
淮山 (山藥)	-----	六片
紅棗 (去核)	-----	二十粒
枸杞 (杞子)	-----	¼ 杯
蜜棗 (隨個人喜好)	-----	五粒
生薑	-----	四片
水	-----	十杯

調味料:

鹽	-----	一茶匙
---	-------	-----

準備:

1. 雪耳用溫水浸泡約兩小時。
2. 黨參用溫水浸軟, 用小刷子刷淨附在紋上的泥沙, 洗淨切小段。
3. 百合、蜜棗、北芪、淮山、紅棗、無花果, 全部用水洗淨備用, 枸杞洗好另外放。

做法：

在大鍋(煲)內放入水煮沸後,放入除了枸杞外之所有材料和薑,大火滾十分鐘後,改用小火熬煮一個半小時,最後五分鐘加入枸杞和鹽。

購買雪耳小貼士：

購買時切勿選過份雪白之雪耳，因為經過漂白的雪耳才呈現出雪白的顏色。正常的雪耳顏色是黃色。

處理北芪及淮山(山藥)小貼士：

北芪及淮山在製作過程中加入硫磺，故在食用前，必需浸泡一小小時以上，才能把硫磺浸出。

酸辣湯

四人份量

By Kathy Lai

材料:

西洋芹或中國芹 (切絲) ----- 半杯
香菇 (冬菇)(切絲)----- 半杯
薑絲 ----- 二茶匙
黑木耳 (切絲)----- 半杯
豆乾 (硬豆腐)(切粒)----- 一塊
紅蘿蔔 (切絲)----- 半杯
水----- 四杯

調味料:

醬油 ----- 二湯匙
糖----- 一茶匙
*辣椒粉 (乾紅椒粉) ----- 半茶匙
鹽----- 1½茶匙
米醋或白醋 ----- 三湯匙
胡椒粉 (古月粉)----- 一茶匙
也可用三盎司(安士)酸子，放在半杯熱水中打碎
註：酸子在越南店有售，以上任選一種)

勾芡(獻汁)料:

玉米粉 (粟粉) ----- 三湯匙
麻油 ----- 一茶匙
冷開水 (凍水) ----- 半杯

做法:

將所有材料及調味料放入鍋內煮沸，勾芡(獻汁)，淋上麻油即可。

*辣椒粉(乾紅椒粉)隨個人喜好增減。

冬瓜湯

(四人份量)

提供 - 陳果芳

材料:

香菇 (冬菇)(切粒) -----五個
青豆-----半杯
冬瓜 (切粒) -----半磅
素丸-----半杯
紅蘿蔔 (切粒) -----兩條
豆腐 (切粒) -----一塊
水 -----四杯
芫茜-----一棵

調味料:

糖 -----1/4 茶匙
胡椒粉 (古月粉) -----1/4 茶匙
鹽 -----1/4 茶匙

做法:

將水煮沸，放下冬菇、紅蘿蔔、冬瓜煮十分鐘，然後加入青豆、豆腐和素丸再煮沸後下調味料，最後放芫茜即可。

*增加冬菇(香菇)香味小貼士:

將冬菇(香菇)洗淨、浸軟，用生粉(太白粉)醃半小時後用清水洗淨。生粉(太白粉)份量視乎冬菇多而自定。

黃豆芽蕃茄豆腐湯

By Mrs Luu

材料:

黃豆芽 ----- 半磅
榨菜 (切絲) ----- 一湯匙
蕃茄 (切塊) ----- 兩個
豆腐 (切丁) ----- 一塊
水 ----- 四杯

調味料:

胡椒粉 ----- 1/4 茶匙
鹽 ----- 1/2 茶匙

做法:

熱鍋倒入少許油，炒黃豆芽、蕃茄，加鹽煮沸後改用小火，煮約半小時即可。
起鍋前加榨菜。

芋頭扣

提供 - 熊果華

材料:

芋頭 (切薄片, 約2 x 2 x 1/2) ----- 一磅
烤麵筋 (切薄片, 與芋頭同大小)----- 半磅
水 ----- 二杯

調味料:

南豆腐乳 (南乳) ----- 兩塊
五香粉 (隨意) ----- 1/4 茶匙
糖 ----- 一湯匙
生抽(醬油) ----- 一湯匙
鹽 ----- 一茶匙
油 ----- 一湯匙

做法:

熱鍋加入一湯匙油, 再虧放入南乳, 爆香, 隨後加入芋頭和烤麵筋及其餘調味料炒勻, 加兩杯水燜(炆)約五分鐘後, 上碟, 備另一碟, 將一片芋頭一片烤麵筋交替排好, 蒸四十五分鐘, 倒扣在另一個碟上。

烤麵筋

材料:

麵筋粉 ----- 一磅
發粉 ----- 一湯匙
水 ----- 三杯

做法:

麵筋粉與發粉拌勻後, 加上水, 輕輕拌勻後, 烤箱375度預熱8分鐘, 烤(焗)四十五分鐘。

*在市面上出售的南乳, 多數含有酒的成份, 購買時雖注意。

素蠔油豆腐

提供 - 陳果芳

材料:

油豆腐 ----- 一包
薑----- 四片
白蘿蔔 (切條) ----- ¼ 磅
八角 (隨個人喜好)----- 兩粒
上海白菜 (青江菜) ----- 一磅
玉桂枝 (隨個人喜好) ----- 約1吋

調味料:

素蠔油 ----- 三湯匙
糖----- 一湯匙
麻油 ----- 一茶匙
水----- 兩碗

做法:

1. 油豆腐從中間切成兩塊,白蘿蔔切條狀。(要比豆腐長)。
2. 用筷子從豆腐中間穿過後,才用白蘿蔔條穿過豆腐,兩端各露出少許蘿蔔。
3. 起油鍋,爆香薑片、八角、桂皮,加入素蠔油、糖和水,將穿好的豆腐排入鍋,改用中火煮約十分鐘,放白菜在豆腐上,蓋兩分鐘熄火上盤。
4. 淋上麻油便可。

紫蹄

提供 - 熊果華

材料:

新鮮豆皮 (腐皮) 兩包 (每包四百克)

調味料:

鹽 ----- 一茶匙

胡椒粉 (古月粉) ----- 1/2 茶匙

糖 ----- 一茶匙

油 ----- 1/2 茶匙

醬油 一茶匙

其他:

白色棉布 ----- 四塊

保鮮膜 (紙) ----- 四張

棉繩 ----- 四條

作法:

1. 將一包豆腐皮用熱水浸軟，瀝乾水。
2. 加調味料，成為餡，分成四份備用。
3. 將一張腐皮剪四等份，攤開腐皮，放一份餡，捲起來，用保鮮膜(紙)包好再用棉布包好，然後用繩紮緊。
4. 水滾，放入鍋煮約一小時。
5. 冷卻後才解開來炸或沾薑蓉。

滷豆腐

提供 - 鄭親願

材料:

中華豆乾 ----- 4包 (每包400g)

調味料:

八角 ----- 六粒

五香粉 ----- 三湯匙

花椒 ----- 一湯匙

麻油 ----- 四湯匙

香菇老抽 (陳年醬油) ----- 四湯匙

生抽 (醬油) ----- 兩湯匙

鹽 ----- 兩茶匙

水 ----- 七杯

Bay leaves (月桂樹葉) ----- 兩片 (隨意)

冰糖 ----- 兩湯匙 或 三湯匙黃砂糖

做法:

豆乾用清水洗，切開一分二。放豆乾及調味料，加七杯清水，用中火煮滾後，改用小火燉煮(炆)約一小時。

滷豆腐可放在冰箱內一星期，剩下的豆腐可切條，加金針、木耳、香菇(冬菇)和毛豆炒。可成一道美味的家常小菜。

素高湯

By Vivian Ma

材料:

黃牙白 (紹菜)(切段) ----- 一磅

白蘿蔔 (切塊) ----- 一磅

粟米 (玉米)(連芯) ----- 一磅

大豆芽 ----- 一磅

薑(切片) ----- 隨意

調味料:

油 ----- 一茶匙

清水 ----- 以煲大小而定

做法:

將所有材料放入大煲中，(水只可以放八分滿，以防滾瀉)大滾後以慢火煲兩小時。

*如用真空煲，可焗隔夜或十小時。

待涼後可分別用小器皿盛載，然後放入冰箱內儲存。

用時只雖從冰箱內取出，然後直接煮食。