

106 道精選素食佳餚

鄭雅丹◎著

健康素食



健康素食 / 鄭雅丹著. -- 初版. -- 臺北市 :
躍昇文化出版 ; [臺北縣] 中和市 : 三友總經
銷, 1994[民83]
面 ; 公分. -- (品味誌 ; 14)
ISBN 957-630-309-5(平裝)

1. 素食 2. 食譜

427.31

83006792

版權所有・翻印必究

●品味誌14●

ISBN 957-630-309-5(平裝)

健康素食

作者 / 鄭雅丹

道具提供 / 太平洋崇光百貨八樓家庭用品科

發行人 / 吳貴仁

圖片攝影 / 上顏廣告攝影有限公司

執行編輯 / 吳秀梅・林伶美

編審 / 張榮森

美術編輯 / 邱元昌

出版發行 / 躍昇文化事業有限公司

CULTURE & LIFE PUBLISHING COMPANY

社址 / 台北市仁愛路四段122巷63號9樓

9F.63, Lane 122 Sec 4 Jen-Ai Rd. Taipei, Taiwan, R.O.C.

電話 / (02) 7031828 7057118 傳真電話 / (02) 7024333

劃撥帳號 / 1188888-8 劃撥帳戶 / 躍昇文化事業有限公司

登記證 / 局版台業字第3994號

印刷 / 皇甫彩藝印刷有限公司

電話 / (02) 3035871 傳真電話 / (02) 3076874

台北總經銷 / 學英文化事業有限公司

地址 / 台北縣新店市民權路四維巷2弄5號5樓

電話 / (02) 2187307 傳真電話 / (02) 2187021

新加坡總代理 / 諾文文化事業私人有限公司

NOVUM ORGANUM PUBLISHING HOUSE PTE. LTD.

地址 / 2 Kallang Pudding Road #07-15 Mactech Industrial Building, SPORE 1334

電話 / 8420278

初版 / 1994年10月

初版八刷 / 1996年9月

定價新台幣 320 元

●本書若有破損缺頁敬請寄回本社更換●

step by step

CHINESE
VEGETARIAN COOKING

健康素食

鄭雅丹◎著
Y.D. CHENG

二十年前，我以家庭主婦的身分走出廚房，參與女青年會服務的義務工作，在各社區從事烹飪、手工藝教學。我將拿手的中菜、中點、素食、西點技巧與各社區姊妹共同分享，不僅贏得了讚美，也開啓了我重新投入工作的一扇窗。

在教學相長中，我竭盡所能的傳授，也深深體會到樂在工作的友誼回饋。出食講對我而言，也許在時間上不是很積極，但是在二十年經驗的累積後，能為自己留下一些作品，也算是教學成績的一項表白。因此從企劃到出書，我一直很誠懇很努力的完成，希望它能表現最好的風格，一如我對自己工作上的嚴謹要求。

漫長的教學生涯中，我對素食最有心得。由於公公的長年吃素，使得我必須更用心去研習，以盡為人媳的一片心意，卻因此讓我在不斷的試驗、創新中，練就了對素食的豐富經驗，因此我願以這門技巧做為我第一本書的獻禮，與更多喜歡素食的朋友們彼此切磋，互相學習。



在一般人的觀念上，都以為素食就是吃齋，不吃肉類，只吃蔬菜。在基本上並沒錯，但是在營養均衡的理念上，它應該有更積極的意義，因此在材料上，本書也選用了雞蛋和黃豆類製品來做為菜餚及點心的動植物性蛋白質攝取元素，更有助於健康的需求與均衡。雖然素食的製作過程也許有些比肉類食品費工，但「天下無難事，只怕有心人」，熟能生巧，只要照書上的說明去實習，相信你能和我做得一樣好。

本書的出版，承好友們及丈夫的不斷鼓勵，並感念長輩的愛護支持，期望更能獲得讀者們的肯定，將是我最大的心願，在此一併致謝。

鄭雅丹

一九九二年九月



序言	2
素食材料圖解	6
素茼蒿	8
素蝦仁	8
素海參	9
素高湯	9
素沙拉醬	10
健康沙拉醬	10
雪花素鬆	11
素鷄雙味	12
燻香素鴨	12
烤白菜	14
紅燒素魚翅	15
雙冬燴素參	16
咕咾素肉	16
粉蒸素肉	18
燻迷你素腿	18



醬燒素田雞	20
白玉五彩捲	20
雙冬扒豆包	22
紅燒素肉	22
糖醋腐竹	24
素排骨	24
素鱈魚	26
紅燒素鰻魚	26
一品素肚	28
香酥素排	28
芝麻香片	30



簡易素鷄	30
菇香素腸	32
紫菜素腸	32
當歸素鴨	34
清燉竹筴猴頭菇	34
枸杞燉素鰻	36
柴把什錦湯	36
白玉芙蓉羹	38
髮菜素丸湯	38
素肉羹	40
翡翠竹筴羹	40



- 翠堤銀羹／42
- 素漢堡／43
- 延年益壽湯／44
- 清蒸苦瓜／45
- 糖醋素魚／46
- 素油扣雙色／47
- 百花盛開／48
- 花開富貴／48
- 油淋鮮菇／50
- 椒味豆腐／50
- 咖哩扣豆腐／52
- 花生素腦／52
- 金針穿心／54
- 綠園雙菇／54
- 青豆素蝦仁／56
- 素燴菇串／56
- 家常蒸蛋／58
- 多采多姿／58



- 羅漢齋素燴／60
- 雀巢雙味／61
- 沙拉蔬果園／62
- 珍珠丸／62
- 雪地藏珍／64
- 清蒸玉米球／64
- 金菇百頁／66
- 三素百頁捲／66
- 涼拌素魷魚／68
- 涼拌豆腐／68
- 素炒鱗片／70



- 涼拌粉絲／70
- 蜜汁栗子／72
- 簡易素三角／72
- 台式素碗粿／74
- 竹葉捲／74
- 香酥八寶丸／76
- 鳳尾素蝦條／76
- 寶島鳳梨／78
- 芝麻三絲捲／79
- 香酥茄餅／80
- 薯片生香／80



棗香脆球／82
 糖酥腰果／82
 油淋豆酥／84
 芝麻香棒／84
 南瓜球／86
 綠茵玉兔／86
 清蒸素包子／88
 清蒸素餃／88
 辮子饅頭／90
 素油螺絲捲／90
 香酥芋餃／92
 芋泥煎餅／92
 素蘿蔔絲餅／94
 眉毛酥餅／94
 鷄蛋麵／96
 素食餅乾／96
 鮮果酥條／98
 栗形小餅／99



甜甜圈／100
 芝麻酥條／100
 延年壽桃／102
 玉米涼糕／102
 地瓜沙琪瑪／104
 米粉沙琪瑪／104
 巧克力蒸糕／106
 巧克力軟糖／106
 水果鬆糕／108
 虎皮蛋糕捲／108
 水果派／110







- ① 素火腿
- ② 素鴨
- ③ 蕃薯粉
- ④ 素干貝
- ⑤ 髮菜
- ⑥ 澄麵粉
- ⑦ 冬粉／粉絲
- ⑧ 蒟蒻
- ⑨ 素蝦仁
- ⑩ 素海參
- ⑪ 黑木耳
- ⑫ 甜面醬
- ⑬ 素肚
- ⑭ 麵筋
- ⑮ 素豬腸
- ⑯ 素烏魚子
- ⑰ 蒟蒻粉
- ⑱ 素魚翅
- ⑲ 年糕紙
- ⑳ 黑豆包
- ㉑ 乾豆包
- ㉒ 百貝
- ㉓ 糯米
- ㉔ 香菇
- ㉕ 太白粉
- ㉖ 綠豆粉
- ㉗ 豆腐
- ㉘ 桔餅
- ㉙ 粉皮
- ㉚ 當歸
- ㉛ 辣豆瓣醬
- ㉜ 紫菜
- ㉝ 枸杞
- ㉞ 白果
- ㉟ 瓠瓜乾
- ㊱ 水餃皮
- ㊲ 蜜漬
- ㊳ 竹筴
- ㊴ 蓮子
- ㊵ 黑棗
- ㊶ 燕粉
- ㊷ 豆豉
- ㊸ 烤麩
- ㊹ 乾豆腐衣
- ㊺ 榨菜
- ㊻ 紅糟



素蒟蒻

使用材料／

蒟蒻粉 38 公克

①料：清水 3 杯、鹼粉 1 茶匙

烹調方法／

- ①取一個 15×20 公分的方盒，底部墊保鮮膜備用。
- ②將蒟蒻粉倒入碗中，慢慢倒入①料用手指拌勻成濃稠狀，加 1 大匙沙拉油，倒在方形盒中存放 1 小時，凝固後放入蒸鍋，以中小火蒸 10 分鐘後冷卻。
- ③將成形的蒟蒻投入熱水中以小火煮 10 分鐘，反覆數次，直至蒟蒻成硬狀取出浸入清水中，存入冰箱，可冷藏 1~2 星期，每天更換清水，即可隨時取用（也可裝入塑膠袋中，袋口綁緊，放在冰箱下層可存放 1 星期）。



素蝦仁

使用材料／

蒟蒻粉 19 公克

①料：冷水 1 ¼ 杯、鹼粉 ½ 茶匙、紅蘿蔔汁或屑 ¼ 杯

烹調方法／

- ①將①料混合溶解。
- ②蒟蒻粉放入盒中，慢慢倒入①料，用手指拌勻成濃稠狀，擺置 30 分鐘凝固成形。
- ③準備一鍋熱水，將凝固的蒟蒻用手捏成蝦形置入熱水中定型，反覆換水多煮幾次，再用冷水泡，冷卻後放入塑膠袋，存入冰箱即可。



素海參

使用材料／

蒟蒻粉 19 公克、乾髮菜 3 公克、1.5 公分×8 公分白蘿蔔 5~6 條、鹼粉 1/2 茶匙、冷水 1 1/4 杯

烹調方法／

- ①將髮菜用溫水泡 10 分鐘後擠乾，冷水加鹼粉混合置於盆中，加入髮菜。
- ②蒟蒻粉放在另一盆中，慢慢倒入髮菜水拌和，用手指打勻成濃稠狀，攪置凝固 20 分鐘。
- ③將白蘿蔔兩頭修尖裹滿上項的蒟蒻糊，用手整形成海參狀，背面用剪刀整形，即成素海參。
- ④準備熱水將素海參投入，去掉鹼味及定型，反覆換水多煮幾次，用冷水沖洗後置入塑膠袋中，存入冰箱可存 1 星期至 10 天。



素高湯

使用材料／

黃豆芽、白蘿蔔、紅蘿蔔各 600 公克，芹菜帶葉 150 公克(洗淨用線紮成 1 束)，鹽 1 大匙

烹調方法／

- ①將所有材料放入鍋中，加清水 20 杯，煮開改小火續煮 2 至 3 小時(不可蓋鍋蓋，以免湯汁混濁)，熄火冷卻。
- ②高湯過濾，分裝小塑膠袋，收口綁緊，存放冰箱凍結，可存放 3 至 4 星期。

提示／

可添加包心白菜 1 棵，但煮成的湯汁色較濁；亦可採用厚的香菇、紅棗、黃豆等材料來熬煮，依個人口味而選擇。



素沙拉醬

使用材料／

奶水 $\frac{1}{2}$ 杯、鹽 1 茶匙、糖 2 大匙、白醋 $1\frac{1}{2}$ 大匙、胡椒 $\frac{1}{4}$ 茶匙、沙拉油 $1\frac{1}{2}$ 杯、冷開水 2 大匙

烹調方法／

- ① 將奶水、鹽、糖、白醋、胡椒粉放在果汁機（不能有水）中攪動 10 秒鐘，慢慢倒入沙拉油成濃稠狀，1 分鐘後即成沙拉醬。
- ② 沙拉醬裝入瓶中，放入冰箱冷藏室 2 小時後即可食用。



健康沙拉醬

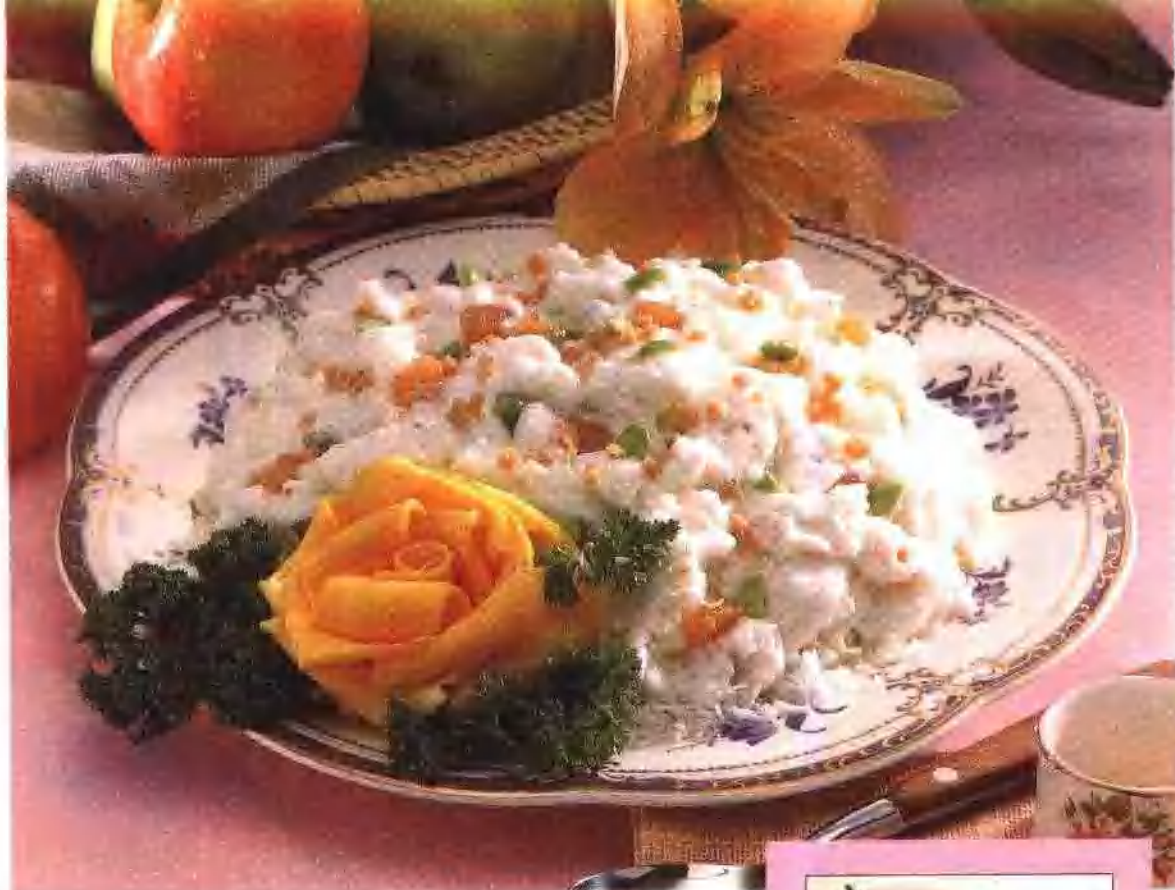
使用材料／

全蛋 1 個、蛋黃 1 個、沙拉油 $1\frac{1}{2}$ 杯

① 料：鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙，糖、白醋各 2 大匙，胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙

烹調方法／

- ① 將蛋、蛋黃與①料放入果汁機中攪動，續加沙拉油成濃稠狀即可。
- ② 儲存同素沙拉醬。



雪花素鬆

使用材料／

素蝦仁丁 1 杯、素火腿屑 2 大匙、熟豌豆仁 2 大匙、巴西利少許、炸熟米粉 1 杯、蛋白 7 個

①料：水、太白粉各 1 大匙，鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙，味精少許，鮮奶 $\frac{1}{2}$ 杯

②料：蛋黃 7 個，水 2 大匙，太白粉 1 大匙，鹽、味精各少許

③料：鹽 $\frac{1}{4}$ 茶匙，味精、胡椒各少許

烹調方法／

①②料放在墊蠟紙碗中蒸熟，冷卻後切 7 公分長薄片，做成玫瑰花狀，用巴西利裝飾排入盤中。炸好米粉倒入盤中備用。

②素蝦仁丁拌入③料備用。

③蛋白用打蛋器打發加①料備用。

④鍋中入油 3 大匙，放少許蒜屑炒香，倒入素蝦仁拌炒，淋入米酒少許及蛋白快炒至熟，倒在米粉上，用火腿及豌豆仁點綴即可。





素鷄雙味

使用材料／

香菇 50 公克、濕豆包 6 片、乾豆腐衣 2 張

①料：醬油 1 大匙、鹽 1/2 茶匙、糖 3 茶匙、味精及胡椒少許

②料：醬油 1 大匙、糖 1 大匙、米酒 1 大匙（或水）、鹽 1/2 茶匙、麻油 1 茶匙

③料：麵包粉、太白粉各 2 大匙、地瓜粉、玉米粉各 1/2 大匙

④料：白布 30 公分正方 2 塊、紫繩 2 條、耐熱保鮮膜（130°C）1 盒

⑤料：紫菜 4 張，麵粉、水各 2 匙（即麵糊料）

烹調方法／

①香菇泡軟去蒂與濕豆包兩片剝成泥（或用攪碎機），拌入①料 20 分鐘後加③料拌勻備用。

②②料拌勻將濕豆包放入浸泡 20 分鐘。

③將 1 張乾豆腐衣對剪重疊抹少許麵糊，上面放兩張紫菜（間隔都抹上麵糊），一端放香菇泥裹成長筒狀，外層包裹保鮮膜及布塊，用繩紮緊放入蒸籠蒸 40 分鐘，冷卻取出切片，即成香菇素雞。

④另取一張乾豆腐衣對摺，平放疊上 2 片濕豆包、放上 2 張紫菜，再疊上 2 片濕豆包及香菇泥少許，每層間都要抹上麵糊，再裹成長筒狀，其他作法同香菇素雞，成品存入冰箱冷凍，可隨時取用。



燻香素鵝

使用材料／

乾豆腐衣 6 張、紅蘿蔔絲 1/2 杯、香菇 4 朵、金菇 1/2 杯、香菜屑 1/2 杯、玉米粉 1 1/2 大匙

①料：醬油 1 大匙、鹽 1/4 茶匙、糖 1 茶匙、味精少許、水 1 杯

②料：薑末 1 茶匙、榨菜末 1 大匙、麻油 1 大匙、醬油 1 茶匙、鹽 1/2 茶匙、糖 1 茶匙、味精少許

③料：米 3 大匙、紅茶葉 1 大匙、紅糖 3 大匙、鋁箔紙 1 張

烹調方法／

①香菇泡軟切絲，鍋中入油 2 大匙，炒香菇、金菇及②料調味，續加紅蘿蔔絲、香菜屑、玉米粉拌合均勻備用。

②準備 1 個長盤，中間及兩旁重疊的各放 2 張豆腐衣，淋下①料，排放入②項的各種餡料由一端捲起成長筒狀，放入蒸鍋以小火蒸 3 分鐘後，取出冷卻；再用③料煙燻，切塊排盤（煙燻作法同迷你素腿）。





烤白菜

使用材料／

包心白菜 900 公克、素干貝 1 罐、素火腿 3 大匙、乳酪 1/2 塊、乳酪粉少許、牛乳 1 杯、奶油及沙拉油各 2 大匙、麵粉 5 大匙

①料：鹽 1 茶匙、味精 1/2 茶匙、黑胡椒 1/2 茶匙

烹調方法／

- ① 包心白菜洗淨瀝乾，將葉子與梗分開，梗先用開水川燙切 3 公分長。
- ② 處理好的包心菜撒上①料，以 3 大匙油炒熟盛起。
- ③ 鍋中放入奶油、沙拉油燒熱，熄火倒入麵粉快速拌合，慢慢倒入白菜汁勾成濃芡，點火煮開加入牛乳，盛出 1 杯待用，其餘放入白菜、素干貝拌合盛入耐熱烤皿中，上面鋪滿 1 杯奶油糊，放入 200℃ 烤箱上層烤 15～20 分鐘，表面撒上素火腿末及切好的乳酪丁，再烤 3 分鐘，撒下乳酪粉即可。





紅燒素魚翅

使用材料／

小黃瓜2條、紅蘿蔔 $\frac{1}{2}$ 條、中型白菜1棵、香菇2朵、素火腿絲1杯、素魚翅50克（用熱水泡軟）、香菜少許、薑末1茶匙

①料：糖、醋各2大匙

②料：薑末1茶匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、糖2茶匙、味精、胡椒粉少許、高湯或水 $\frac{3}{4}$ 杯

③料：太白粉1 $\frac{1}{2}$ 茶匙、水1大匙

④料：素火腿6片、泡軟香菇5朵、糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙、米酒少許、醬油 $\frac{1}{2}$ 大匙

烹調方法／

- ①小黃瓜、紅蘿蔔用波浪刀切細條後，用①料醃10分鐘，白菜洗淨切絲備用。
- ②鍋中入油3大匙，炒香薑末，續入泡軟切絲香菇、素火腿肉及素魚翅爆炒，加入白菜絲及②料煮2分鐘使白菜入味，用③料勾芡備用。
- ③①料以中火蒸20分鐘，取出冷卻，再將火腿、香菇每片對切備用。
- ④大盤中用紅蘿蔔絲、小黃瓜絲排成蝴蝶形狀，中間用香菇、素火腿排飾，將①白菜盛於盤中成蝴蝶形狀即可。

