

773848
珍味屋食譜叢刊之

素食

菜食譜

鄧琳 居士 合著
周智微 中醫師

200齋



文光出版社



齋


出版說明

「素食」原是佛教因戒殺生，而衍生之一種宗教性飲食習慣。佛門講求清心寡慾，非但動物性食品不吃，一些刺激性如葱、蒜、韭之類，亦在禁忌之列。近年來，由於物質文明高度發達，許多所謂文明病，比例上有逐漸提高之趨勢，嚴重威脅人類生命之血管硬化、高血壓、腦中風、心臟病、糖尿病、癌症等等，莫不與食物有密切關係。因此，爲了健康上之理由，地不分東南西北，人不分男女老幼，不論東洋人、西洋人，吃素的趨向已日益普遍。「吃齋」，不再是少數出家人的專利了。

然而，素食之材料有限，變化不易；如何在有限的材料中，做出色、香、味俱佳，又能兼顧營養、可口的素菜，這是本書的宗旨。

本書之取材，力求實用、普遍。依據我國傳統之烹調方法，次第介紹正統素菜之做法，除了色、香、味之調和外，每一道菜都詳細作營養分析，讀者在習作之餘，必能據此設計家人每日之菜單，截長補短，以達成營養均衡的目的。

出家人，戒律森嚴，佛門弟子，自願持戒茹素，當然不會再貪圖口腹之慾，然一般凡夫俗子，吃葷已成習慣，爲了鼓勵素食、提倡素食，本書在菜式、材料命名上，成品形體上，盡量取法葷菜，非爲魚目混珠，乃讓一般初嚐素食人士，心裏有一種認同感。



目

錄

甲、炸類：

獅子頭	3
佛珠善果	4
炸素丸	4
炸素蝦	5
紅塵素心	6
脆炸九層塔	6
滿堂艷紅	7
麻面佛心	8
心懷翠玉	8
三獅會	9
炸新高渣	10
炸酥餃	11
脆皮薯球	12
脆炸素卷	13
紫菜酥	14
金卷茄香	15
炸酥腸	16

香絲春卷	17
川心油條	18
金絲九層塔	19
素圓寶	20
淡江蝦棗	21
炸鹹芋酥	22
脆皮金花	22
炸素春卷	23
姑婆堆丸	24
炸大板煎	25
玉米菇蒲	26
紅燒素丸	27
香炸素腸	28
杏仁酥鷄	29
酥炸金絲	30
翠玉夾香	30
香酥卷	31
紫花紅薯	32
紅糟麵筋	32
香江芋魚	33
炸甜八寶卷	34
玉米瓊漿	35

香甜腰果	35
羅漢會	36
紫衣含香	37
紅燒素排	38

乙、炒類

翠白雙燴	41
素菜生香	41
炒大三冬	42
菠蘿豆腸	43
炒冬菇包	44
炒菜根香	44
爆炒三素	45
芝麻炒金菇	46
栗子鷄	47
炒豆衣	48
玉芽拌乾絲	49
龍鬚辣豆衣	50
炒柑黃肉	51
雜錦素炒	52
山海爭珍	53

腐竹包心	54
鮑菇玉筍	54
素燴髮菜	55
青炒海帶	56
炒雜錦	57
川絲銀芽	58
素燴髮菜	59
冬菇拌素	60
素炒雜錦	61
三豆香	62
香菇炒素肝	62
翠豆炒榨菜	63
素金瓜拌青	64
木瓜長生果	64
翠豆雙絲	65
清燴蓮藕	66
青菜香	66
麻辣豆腐	67
山珍粉絲	68
炒紅棗筍	69
玉蓮素菜卷	70
炒蘆筍花	71

合蒲珠還	72
絲瓜麵筋	73
辣炒翠豆	73
炒豆腸菇	74
草菇燴青	75
青山菇素	76
五香妙炒	77
春卷香絲	78
螞蟻上樹	79
青椒炒豆包	80
蘆筍絲乾	80
豆豉炒素排	81
三色素炒	82
醬燒菇筍	83
玉絲拌菇香	84
香炒雙味	85
長命百歲	86
拔絲蕃薯	86
白玉軟翠香	87
金針炒木耳	88
素肚香菇	89
酸甜脆薯	90

香菇軟玉	90
六味雜陳	91
八寶五丁	92

丙、燜類

紅燜蘿蔔	95
素燴香菇	95
皮箱豆腐	96
素拌長生果	97
紅燜鮑魚菇	98
紅燜素菇	99
三鮮海菜	100
海珍香	101
蓮生炒藕	102
海宮玉帶	102
香菇豆乾	103
綠燜雙菇	104
糖醋豆衣包	105
紅燜素雜錦	106
燜鮑魚菇腿	107
三色歸元	108

香豆燴芋梗-----109

白汁春筍-----110

丁、蒸類

福豆蒸香-----113

翠玉懷菇-----114

香菇水餃-----115

五香素肝-----116

甜糕-----116

白玉五香-----117

苦珍珠-----118

菇豈生香-----119

菩提香包-----120

青椒菇心-----121

絲瓜釀豆腐-----122

戊、湯類

富貴玉米羹-----125

金菇冬瓜湯-----126

香菇粉絲湯-----127

香菇酸辣湯-----128

三菇素丸湯	129
素花湯	130
翠紅筍菇羹	131
同心湯	132
金針酸菜湯	132
歸耆湯	133
栗子湯	134
五香湯	134
金針珮紫	135
龍眼長生湯	136
蓮子棗湯	136
白玉紫菜湯	137
香菇素鷄湯	138
蓮藕甜子湯	138
鮮素湯	139
菇素冬瓜盅	140

己、冷盤

開胃脆黃瓜	143
麻醬軟茄	143
冷盤燒香蕉	144
佛飛仁	145

羅漢朝佛	146
涼拌脆豆絲	147
蒸一品糕	148
涼辣肥芹	149
麻姑獻瑞	150
翠綠香豆干	151
涼拌綠珠紅	152
脆甜筍片	153
清脆甜綠芽	153
香麗高拌涼	154
蘆筍柑拼盤	155
涼拌三色	156
苦中求道	157
五彩蓮藕	158
四色錦	159
涼拌海帶絲	160
雙鳳朝牡丹	161
薄荷鮮桃	162

庚、甜品

杏仁露	165
什錦水果	165

珍洋色局	-----	166
蓮子凍	-----	167
杏仁柑黃	-----	168
八寶元宵	-----	169
雪落西湖	-----	170

辛、點心

香飄薯丸	-----	173
馬蹄糕	-----	173
三仙醉酒	-----	174
蜜通心粉	-----	175
雙色菜鬆	-----	176
芋泥甜霜	-----	177
可口布甸	-----	178
蒸菱角餃	-----	179
潤皮素卷	-----	180
素 糰	-----	181
芋 糕	-----	182

甲

炸

類

甲

秋

賦

獅子球

材 料:	麵 包	2 節
	豆 腸	2 條
	冬 菇	半兩
	馬 鈴 薯	4 兩
	熟 花 生	4 兩
	紅 蘿 蔔	酌量
	生 菜	酌量

調 味 料:	冰 糖	半湯匙
	五 香 粉	酌量
	麻 油	1 茶匙
	麵 粉	2 兩
	豉 油	1 湯匙
	胡 椒 粉	酌量

- 製 法:
- (1)將麵包去邊，切小塊，花生去膜，冬菇則去蒂洗淨。
 - (2)豆腸入油鍋中，以猛火炸透。
 - (3)豆腸、冬菇、花生加豉油、冰糖、胡椒粉、五香粉、麻油、及 3 湯匙水以慢火煮乾。
 - (4)馬鈴薯去皮入水中煮熟，取出加上已煮的材料，將其剝碎後製成丸粒狀。
 - (5)麵粉加半杯水，調成麵粉糊。
 - (6)將丸粒沾取麵粉糊，再黏上麵包丁，入油鍋以猛火炸至金黃色，即可盛碟。
 - (7)最後，以紅蘿蔔、生菜伴碟邊食用。

炸

佛珠善果

材 料：腰 果 5 兩
青 豆 4 兩

調味料：鹽 1 茶匙
味 精 1 茶匙
花 生 油 3 湯匙

製 法：(1)首先將青豆放入熱鍋內，加上鹽、味精、花生油及 2 湯匙水，以溫火翻炒至水分乾時，取出盛碟。
(2)煮熟油後，放入腰果，以慢火炸成金黃色，即可撈出，放在盛青豆圓碟上。

炸素丸

材 料：紅 蘿 蔔 3 兩
筍 1 支
冬 菇 2 朵
花 生 仁 3 兩

調味料：麵 粉 3 湯匙
鹽 1 茶匙
味 精 1 茶匙
糖 1 茶匙

製 法：(1)將紅蘿蔔洗淨切碎，筍去殼切碎，冬菇浸水泡軟切碎。
(2)將紅蘿蔔、筍、冬菇及冬菇水小半碗調入麵粉、鹽、味精、糖混合攪拌成糊狀。
(3)用小湯匙將已攪拌的材料逐匙加入一粒花生仁，放入油鍋炸至微黃，即可食用。

炸素蝦

材 料:	豆 衣	10張
	冬 菇	5 朵
	馬 蹄	4 粒
	熟 筍 絲	5 兩
	紅 棗	5 粒
	麵 粉	2 湯匙

調味料:	花 生 油	5 湯匙
	鹽	1 茶匙
	味 精	1 茶匙
	糖	1 茶匙
	蕃 茄 醬	酌量
	豉 油	酌量

製 法: (1)把豆衣洗淨，用溫開水內浸泡軟，冬菇亦泡軟，但需切丁。

(2)馬蹄則削皮洗淨切小塊，筍絲洗乾淨後切細塊，紅棗用溫水泡軟去核，棗肉剝碎。

(3)將冬菇、馬蹄、筍絲、紅棗混合一起，調入鹽、味精、糖攪拌均勻。

(4)把每張豆衣分別平鋪桌面，再將已混合的材料放在每張豆衣上，捲包成長條狀，再分別沾取麵粉液，放入油鍋，以慢火炸成金黃色，即可盛盤，沾取蕃茄醬或豉油食用。