

尚锦文化

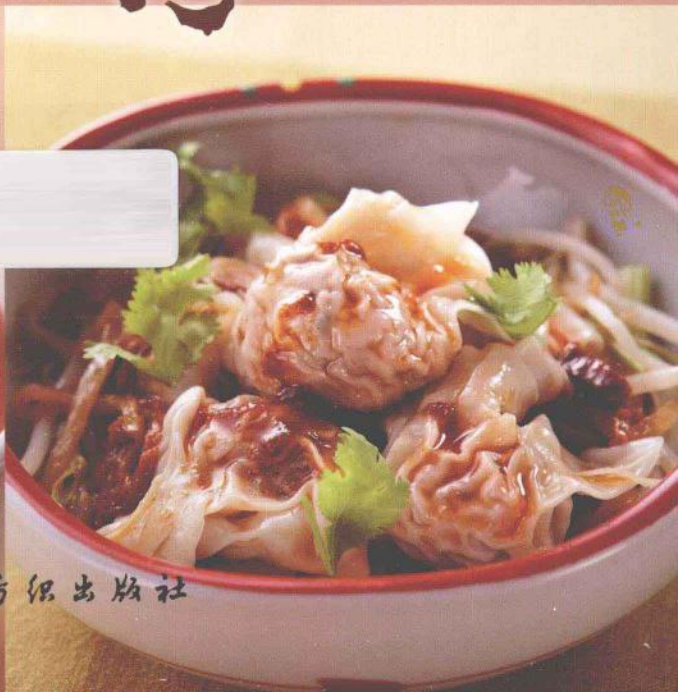
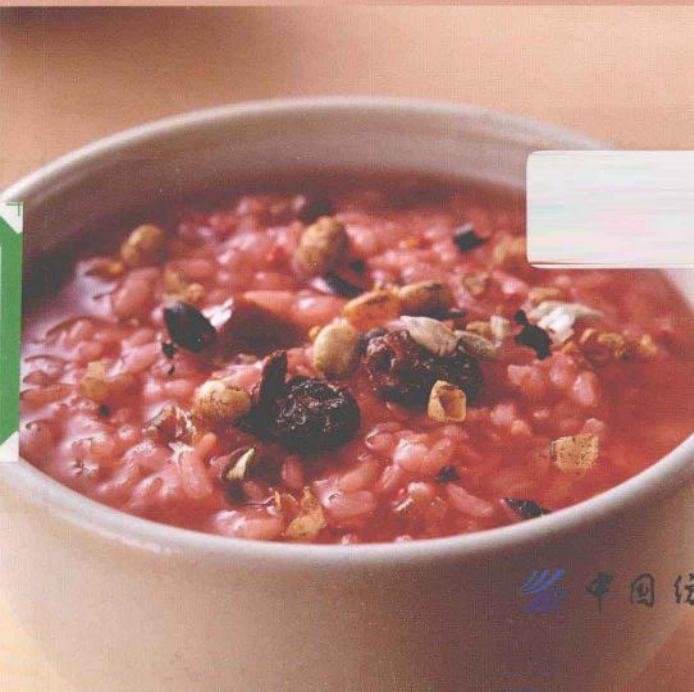
尚锦素食馆系列



各地特有的风味小吃
换种方式，素素的做
用健康的谷物、养生的南瓜
做出另一番好滋味

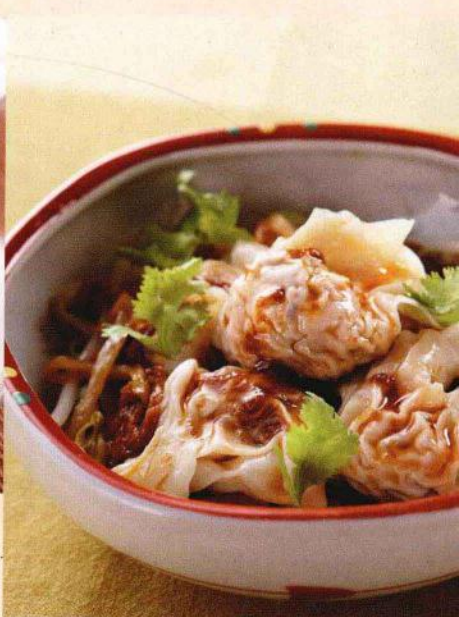
健康美味 素小吃

大爱电视台 著



中国纺织出版社

尚锦素食馆系列



健康美味

素

大爱电视台◎著

小吃



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康美味素小吃 / 大爱电视台著. —北京: 中国
纺织出版社, 2013.10
(尚锦素食馆系列)
ISBN 978-7-5064-9860-9

I. ①健… II. ①大… III. ①素菜—菜谱 IV.
①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第141708号

原文书名: 《素小吃》
原作者名: 大爱电视台
中文简体字版©2013年由中国纺织出版社出版发行
本书经由台湾台视文化事业股份有限公司独家授权出版,
非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

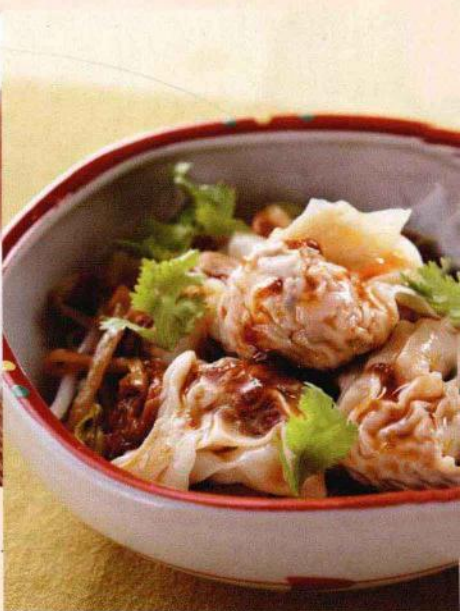
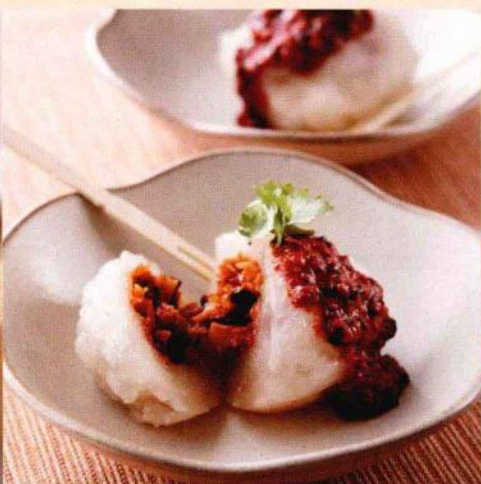
著作权合同登记号: 图字: 01-2011-6748

策划编辑: 卢志林 责任编辑: 卢志林 穆建萍
责任印制: 何 艳 装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124
邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801
http: // www.c-textilep.com
E-mail: faxing@c-textilep.com
天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2013年10月第1版第1次印刷
开本: 787×1092 1/16 印张: 7
字数: 80千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚锦素食馆系列



健康美味

素

大爱电视台◎著

小

吃



中国纺织出版社

满足对夜市小吃的思念

现在全球素食人口持续增加中，年轻人多半为了环保，老年人以健康为需求，反而是中年人比较难接受素食。

询问过许多朋友关于素食的态度，得到最多的回答是：“素食变不出花样，尤其是素食小吃很难烹调，单单看各大夜市的各种小吃，怎么可能用素食做出来呢？”

此话似乎有道理，就像我，自从吃素20多年以来，凡是夜市各种排行榜小吃都“谢谢再联络”啦。

自从主持《现代心素派》之后，只要遇到料理小吃单元时，都可以满足地大快朵颐，但是回到家就忘了怎么做，只好一切留在回忆中……

这次看到《健康美味素小吃》要出版真是太开心了！因为每一道都是我忘不了的滋味……

我可以按照食谱慢慢学习，好好满足对夜市小吃的思念。这本《健康美味素小吃》的内容非常丰富，还有许多独家秘方哦，在此卖个关子，各位读者自己去发现吧。

如果有人照着本书用心学习，就算开店也没问题，为了满足自己及亲友家人，大家一起来制作“健康美味素小吃”吧！

大爱电视 现代心素派主持人
谭艾珍

小吃素素做

从三餐到点心，从大宴到小食，其种类之广泛，宛如大海，深不可测。其中，小吃是最为中国人所热爱的，也是许多国外友人来台湾省必探的重要旅程！

的确，台湾省的小吃无比精彩，除了有承传数代的古早美味，还有吸取国内外美食精华的小吃，使得台湾省的小吃更是多姿多彩！

跟着“现代心素派”走遍台湾省各个乡镇，不但体验到每一个乡镇特有的风俗民情，而且让我尝遍了这一方水土所孕育出来的特殊风味小吃。从淡水的素阿给到竹山的甘薯包、台南的打卤面、基隆的鼎边铨，还有金门的炒泡面，无一不是最能代表当地文化特色的小吃，尝上一口，心便能跨越无限时空，彷彿身处竹林、港口或是战地风情当中，遥想当年的美好记忆，触动深埋心中的思乡情怀，这才是小吃最大的魔力。

将如此丰富美味的小吃，换个方式，素素的来做，不但吃到了美味，更减轻了肠道负担。尤其是各地的师兄师姐无不绞尽脑汁，将一些养生食材融入小吃之中，像是——

将木瓜牛奶换成了金瓜牛奶；

将黑豆做成黑豆浆；

将猫耳面加上各式蔬果及果醋做成的凉拌面；

还有常配凉面喝的味噌汤，也加入了养生的牛蒡……

每一个素小吃都是师兄师姐无私且大爱的分享！

因为节目，我得以品尝这许许多多加了爱心的美味素小吃，透过习作，相信您也能感受到他们的用心！

大爱电视 现代心素派制作人

张家铭

CONTENTS

目录



CONTENTS

8 小吃的最佳拍档

9 素高汤

10 蘸淋酱

14 馅料



18 Part-1 特色小吃

各地特有的风味小吃，
素素的做，别有一番好滋味，
且更加养生！

20 紫菜糕

21 素蚵仔酥

22 素蚵仔煎

24 咸酥菇

26 素阿给

28 鼎边趖

30 素面线羹

32 红糟素肉圆

34 甘薯包

36 雪里蕻馅饼

38 菜盒子

41 胡椒饼

44 福州包

47 蔬菜沙拉烧饼派



50 Part-2 主食类小吃

不论是有名的筒仔米糕，
还是近几年突然走红的炒泡面，
在小吃的天地里，少了主食，就少了许多趣味！

- 52 筒仔米糕
- 56 养生饭团
- 57 芋香薏米粥
- 58 素凉面
- 59 黑芝麻凉面
- 60 凉拌猫耳朵
- 62 炸酱面
- 63 炒泡面
- 64 素川味牛肉面
- 66 关庙打卤面
- 68 茴香蒸饺
- 70 翡翠蒸饺
- 72 雪菜蒸饺
- 74 冲菜抄手
- 76 炸馄饨
- 78 红油抄手
- 79 汤馄饨



80 Part-3 羹汤类小吃

汤汤水水，让小吃变得丰富多彩，
加了养生食材及温补的药材，
小吃的羹汤更能喝出健康好滋味！

- 82 大补汤
- 84 五行福慧羹
- 86 酸菜素肚汤
- 88 素什锦羹
- 90 八珍大补汤
- 91 猴菇四神汤
- 92 牛蒡味噌汤
- 93 番茄浓汤





94 Part-4 饮品糖水

甜的饮品，用健康的谷物、用养生的南瓜……总能让人幸福而满足！

- 96 葡萄奶蜜汁
- 96 橘子茶
- 97 金瓜牛奶
- 97 薏米奶
- 98 黑豆浆
- 99 十谷米奶
- 100 糙米坚果芝麻糊
- 101 香浓米浆
- 102 红曲桂圆粥
- 103 酒酿甘薯圆
- 104 花粉汤圆
- 106 酒酿蛋包汤



本书多以“克”“毫升”为材料或调味料的计量单位，但有时为称取方便，如粉料或水等液体材料，则以标准量杯、量匙来标示。

这些计量的换算方式，可依以下标准来换算：

1杯=240毫升，1大匙=3小匙=15毫升，1小匙=5毫升

另：卡为非法定计量单位，1卡=4.184焦耳

108 附录

材料介绍



小吃的最佳拍档

除了食材要用得好、料理技法要拿捏得当之外，有些基本素材如果能够齐备，那么在家也能做出无比美味的小吃，如自己熬煮素高汤，尽量少用方便的罐装素高汤；又如自己做甜辣酱、辣椒酱……这些素材都是小吃的最佳拍档，在正式进入小吃天地之前，为您提供这些小吃的最佳拍档，可依自己或家人的喜好选择自制。



【素高汤】

汤头熬得好，小吃自然就很美味！

地方小吃多式多样，但一遇到有汤汤水水的小吃，汤头往往决定了美味关键，因顾及读者们一看到素高汤，就会想到超市里方便又现成的罐装或瓶装素高汤，所以大部分的食谱都以清水来标示。

若是您比较讲究口感，可以考虑自己来熬制素高汤。

以下介绍两款素高汤，您可以依喜好来熬煮。

素高汤

材 料：

香菜根.....150克
胡萝卜.....150克
白萝卜.....150克
香菇.....2朵
西芹.....150克
圆白菜1/2棵（约300克）
水.....3000毫升

做 法：

- 1.胡萝卜、白萝卜洗净，切块或切厚片。
- 2.西芹、圆白菜洗净，切块；香菜根洗净。
- 3.将所有材料入锅，先以大火煮沸后，改小火继续煮约4小时，即可滤取汤汁使用。



海带高汤

材 料：

干海带.....数小段（约30克）
水.....8杯

做 法：

- 1.干海带用湿布擦干净，加水浸泡10分钟。
- 2.将做法1移至炉上，先以大火煮沸后，改小火煮约15分钟，见海带涨起，取出海带，再煮10分钟，熄火，待凉，过滤取汁即可。



【蘸淋酱】

一点酱，小吃更令人回味！

小吃的可爱之处，有时未必在主食上，而是在与它相搭配的蘸酱、淋酱上，往往一个独特的蘸酱、淋酱，就能让用心烹制的小吃大放光彩！

以下所介绍的蘸淋酱，各有其适配的小吃，您可依自己的口味喜好，加以自制！

花椒盐

适用于：各式炸物小吃

材 料：

花椒1/2杯，盐1杯

做 法：

- 1.花椒入锅，以小火慢慢干炒至出香味后，取出，以调理机打碎。
- 2.盐入锅，以小火慢慢干炒至出香味，且盐色变成淡淡的黄色，起锅，放凉。
- 3.将炒香的花椒碎及盐拌匀即可。

咖喱椒盐

适用于：各式炸物小吃

材 料：

盐1/2杯，咖喱粉1/2杯，糖粉1大匙，胡椒粉1大匙

做 法：

- 1.盐入锅，以小火慢慢干炒至出香味，且盐色变成淡淡的黄色，起锅，放凉。
- 2.将炒香的盐及其他材料拌匀即可。

孜然椒盐

适用于：各式炸物小吃

材 料：

盐1/2杯，孜然粉1大匙，胡椒粉 1大匙

做 法：

- 1.盐入锅，以小火慢慢干炒至出香味，且盐色变成淡淡的黄色，起锅，放凉。
- 2.将炒香的盐及其他材料拌匀即可。



青辣椒酱

适用于：各类小吃的蘸酱或淋酱

材 料：

青辣椒300克，松子1/2杯，
香油1大匙，酱油1大匙

做 法：

- 1.青辣椒洗净，擦干水分。
- 2.将所有材料放入果汁机中打碎即可。



剥皮辣椒酱

适用于：各类小吃的蘸酱或淋酱

材 料：

去皮辣椒100克，去皮辣椒汁1/2杯，
姜末、小辣椒末、香菜梗末各1/2小匙

做 法：

- 1.将去皮辣椒连汁倒入果汁机中，打成碎末，倒出。
- 2.将做法1与其他材料拌匀即可。





辣椒酱

适用于：各类小吃的蘸酱或淋酱

材 料：

红辣椒100克，朝天椒100克，淡色酱油80克，香油100克，素蚝油80克，糖1/2小匙

做 法：

- 1.将辣椒、朝天椒去蒂去籽。
- 2.将做法1与其他材料放入果汁机打碎即可。



茄丁甘辣酱

适用于：蚵仔煎、肉圆、蛋饼、素阿给

材 料：

水1/2杯，味噌2大匙，甜辣酱1杯，番茄酱1大匙，糖2大匙，番茄丁少许，水淀粉适量

做 法：

- 1.锅中放入水、味噌、甜辣酱、番茄酱、糖，开小火，边煮边搅拌至完全均匀。
- 2.将番茄丁入锅拌煮，至酱汁再滚沸，以水淀粉勾芡即可。



甜辣蘸淋酱

适用于：蚵仔煎、肉圆、蛋饼、素阿给

材 料：

水1/2杯，番茄酱1大匙，甜辣酱2大匙，糖1小匙，醋1小匙，水淀粉适量

做 法：

- 1.锅中放入水1/2杯，再放入番茄酱、甜辣酱、糖与醋，开小火，边煮边搅拌至完全均匀。
- 2.见酱汁滚沸时，以水淀粉勾芡即可。



百搭凉面酱

适用于：凉面、小菜

材 料：

酱油1大匙，糖水1大匙，柠檬汁1小匙，辣椒油1小匙，芝麻酱2大匙

做 法：

将所有材料放入容器内，慢慢搅拌均匀即可。

黑芝麻凉面酱

适用于：凉面、小菜

材 料：

酱油1大匙，红糖1大匙，陈醋1小匙，芝麻酱2小匙

黑芝麻粉1大匙，辣油1小匙

做 法：

1.芝麻酱放入容器中，加入红糖、酱油、陈醋、黑芝麻粉。

2.慢慢加入水调匀后，再加点辣油拌匀即可。



酢酱

适用于：拌面、拌饭

材 料：

泡软的香菇丁1朵，豆干丁4块，竹笋丁50克，

杏鲍菇丁1棵，胡萝卜丁30克

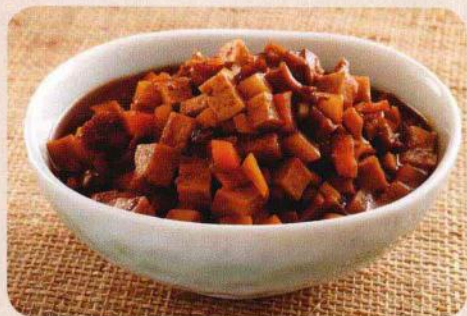
调味料：

盐1小匙，糖1/2大匙，甜面酱1大匙，豆瓣酱2大匙

做 法：

1.起油锅先爆香香菇丁，放入豆干、竹笋、杏鲍菇及胡萝卜丁略炒。

2.再加入调味料以及水1/2杯，煮开后，以小火煮约10分钟，起锅即成。



红油拌汁

适用于：拌面、拌饭、拌小菜、拌馄饨、拌饺子

材 料：

花椒油1大匙，红油1大匙，米醋1小匙，

黄砂糖2小匙，香油适量，素蚝油1大匙

做 法：

将所有材料放入容器内，慢慢搅拌均匀即可。



天然蜜拌汁

适用于：凉面、小菜

材 料：

紫苏梅汁2大匙，柠檬汁1小匙，蜂蜜1大匙

做 法：

将所有材料放入容器内，慢慢搅拌均匀即可。



【馅料】

受“馅”于吃，细品小吃的“内心”！

菜盒子、福州包、肉圆……许许多多的小吃，都有令人着迷的内馅，其实同样的馅料换上不同的外衣，就又是一道美味小吃，您若趣味盎然，不妨试试！



素肉粉丝馅

适用于：素阿给、菜盒子、福州包、蒸饺

材 料：

粉丝2小把，素肉丝30克，泡软的香菇3朵

调味料：

水1杯，橄榄油1小匙，酱油1大匙，香油1小匙，陈醋2小匙，胡椒粉适量，水淀粉2大匙

做 法：

- 1.香菇切丝，粉丝放入沸水中烫约2分钟后捞出，切段。
- 2.锅中放入香菇丝、水1杯、泡好的素肉丝、橄榄油、香油、酱油与陈醋。
- 3.滚煮约5分钟后用水淀粉勾芡，趁热与粉丝、胡椒粉拌匀即可。



红糟素馅

适用于：肉圆、甘薯包

材 料：

笋丝适量，木耳100克

调味料：

红糟2大匙，素蚝油2大匙，冰糖1大匙

做 法：

- 1.笋丝洗净，用热水氽烫10分钟，切小段。
- 2.将笋丝段入锅翻炒一下，炒出笋丝的香味，熄火，起锅。
- 3.另起锅，先炒香红糟，再放入冰糖、素蚝油、木耳和笋丝炒香后，熄火起锅即可。