

【書摘】

現代心素派





小黃瓜和氣球

材料

小黃瓜2條 豆腐乳4小塊

作法

1. 小黃瓜洗淨，切段，中間挖一小洞，放入滾水鍋中氽燙一下即撈起。
2. 豆腐乳先壓碎後，再填入小黃瓜的洞中即可。

- 小黃瓜入鍋略燙，以去除菁澀味，不宜燙太熟，比較能保持清脆口感。
- 豆腐乳的口味可隨個人喜愛而變換，若家中的豆腐乳偏硬偏鹹時，可在加些果糖或冷開水來淡化&軟化後，再填入小黃瓜中。



芥末豆腐

材料

板豆腐1塊 芥末粉3大匙 玉米粉1杯

調味料

薑末少許 醬油2大匙 糖1小匙

作法

1. 板豆腐切厚片；芥末粉與玉米粉先調勻。
2. 將豆腐裹上芥末玉米粉，入鍋炸至金黃色，起鍋，盛盤。
3. 另鍋，放入調味料煮至濃稠狀後，盛入小碟中，即為醬料。
4. 食用時再將豆腐沾上少許醬料即可。

- 豆腐入鍋油炸時，油溫要稍微高一點，炸起來的形體較完整美觀。
- 這道菜用的芥末粉，可以用綠芥末，也可以黃芥末，視個人喜愛的口味而定。
- 醬料入鍋用煮的，味道會比較濃郁也更融合，當然直接用拌的也可以。



絲瓜米苔目

材料

米苔目300克 蛋1個 絲瓜半條 薑少許 九層塔適量

調味料

鹽1/2小匙 香菇精1/2小匙

作法

1. 絲瓜去皮，切條狀，薑切絲，蛋打散成蛋液。
2. 鍋燒熱，加油少許，放入蛋液，拌炒凝結後，先盛起。
3. 原鍋，加油1大匙，燒熱，先爆香薑絲，放入絲瓜、炒好的蛋及4杯水，一起燜煮到熟。
4. 加入米苔目及調味料，拌煮後加入九層塔即可。

■ 將蛋先炒成老蛋再加入熬煮，可以增添其風味。

■ 這道菜主要是吃絲瓜的鮮甜味，沒有絲瓜，也可以用瓠瓜來料理，味道&口感都相近。



甘蔗山藥湯

材料

甘蔗1節 山藥約1斤2兩 腰果1/2杯 枸杞2大匙 當歸1小片 人參鬚1兩
素肉丸5~6顆

調味料

鹽少許

作法

1. 甘蔗切小塊，山藥切小塊。
2. 鍋中加水8杯，將甘蔗和腰果入鍋，待水滾開後，改用小火煮20分鐘。
3. 放入山藥，改大火煮5分鐘，再將枸杞、當歸、人參鬚、素肉丸入鍋熬煮5分鐘後，加鹽調味即可。

■ 甘蔗可以事先熬煮萃取出它的甜味。

■ 如果不喜歡素肉等人工製品可以不加，以其他蔬菜菇菌代替。