



- 1、將哈密瓜的頭尾削平，再用三角形的刀具，將哈密瓜由中對剖，並挖去果肉。
- 2、白木耳泡軟，切除蒂頭香菇也泡軟去蒂，再將香菇及素火腿切成小丁。
- 3、煮一鍋水，將香菇、白果、素火腿、白木耳都放入鍋中煮，再加進 1/2 茶匙鹽以及 1/4 茶匙香菇精調味。
- 4、等煮滾了之後，將湯料舀進哈密瓜盅裡，再蓋保鮮膜，放進蒸箱中蒸約 5 分鐘。
- 5、蒸好之後排盤，即可。

==*==

雪菜素腿炒蓮子

材料：

- | | | |
|------|--------|-------|
| 1、雪菜 | 2、新鮮蓮子 | 3、素火腿 |
| 4、薑末 | 5、高湯 | |

作法：

- 1、把蓮子放入滾水煮 15 分鐘。
- 2、把素火腿切成細丁。
- 3、把雪菜切碎之後，擠出多餘的水分。
- 4、把素火腿炸過備用。
- 5、把薑末略炒之後放入高湯。
- 6、加入糖和胡椒調味。
- 7、放入素火腿丁調味。
- 8、勾芡之後再略為翻炒即可。

==*==

糖醋藕排

材料：

- | | | |
|---------------|------------|--------------|
| 1、蓮藕...1 節 | 2、油條...1 根 | 3、青椒...1/2 個 |
| 4、甜紅椒...1/2 個 | 5、鳳梨...1 個 | 6、草菇...數粒 |

調味料：

糖醋汁：

- | | | |
|--------------|--------------|-------------|
| 1、鳳梨原汁...1 杯 | 2、蕃茄醬...3 大匙 | 3、白醋...2 大匙 |
| 4、糖...1 大匙 | 5、太白粉...2 茶匙 | 6、鹽...1/4 匙 |

炸麵糊：

- | | | |
|--------------|----------------|-----------|
| 1、太白粉...2 大匙 | 2、麵粉...1 杯 | 3、水...1 杯 |
| 4、油...1 大匙 | 5、泡打粉...1/4 小匙 | |

作法：

- 1、鳳梨切塊壓汁備用。
- 2、油條切長條撥開。
- 3、蓮藕切成長條塞入油條內。
- 4、青椒，甜紅椒切片備用。
- 5、甜椒及草菇入鍋川燙。



- 1、山藥去皮後切塊，並泡冷水備用。
- 2、紅棗及枸杞洗淨後泡水再將紅棗拍裂，備用。
- 3、將素鰻魚下水川燙，再撈起，放進燉鍋中。
- 4、將紅棗、枸杞、參鬚、當歸煮成湯底，再倒入燉鍋中。
- 5、燉鍋中放進部分的山藥，蓋上保鮮膜，放進蒸箱，以大火蒸約 15 分鐘。
- 6、蒸好之後，再加入山藥，1 茶匙香菇精、2 大匙酒調味，即可。

==*

八仙豆腐

材料：

- | | | |
|--------------|----------------|--------------|
| 1、板豆腐...3 塊 | 2、青豆仁...150 克 | 3、素魷魚...20 克 |
| 4、素蝦仁...10 克 | 5、薑末...適量 | 6、鮮筍...20 克 |
| 7、草菇...20 克 | 8、香菇...1 朵 | 9、素腰子...20 克 |
| 10、蛋...3 顆 | 11、黃豆芽...300 克 | |

調味料：

- | | | |
|-------|------|-----|
| 1、太白粉 | 2、味精 | 3、鹽 |
| 4、胡椒粉 | 5、香油 | |

作法：

- 1、製作高湯：用沙拉油一大匙，爆香薑，接下來加入豆芽菜，清水 3 杯，用大火煮 3-5 分鐘即可。
- 2、豆腐放在濾網上磨細
- 3、把八仙的材料全部切碎，爆香。
- 4、用少許沙拉油倒入鍋中，先把薑爆香，再放入其他材料一起炒。
- 5、將炒好的材料放入磨好的豆腐拌一拌。
- 6、將雞蛋打勻加入水，比例為 1:1，不吃雞蛋的人，可用太白粉或蓮藕粉代替。
- 7、將蛋加入拌好的豆腐中，加入調味料拌勻用保鮮膜放入碗底，封好，放入蒸鍋蒸 20 分鐘即可。
- 8、將一杯半的素高湯青豆仁、少許鹽巴加入太白粉芡。
- 9、將蒸好的豆腐倒在盤子上，淋上芡芡好的醬汁。

==*

豆香素雞腿

材料：

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1、素麵腸...4 條 | 2、紅蘿蔔...一小段 | 3、沙拉筍...一小段 |
| 4、香菇...3 朵 | 5、薑...數片 | 6、青椒...半粒 |
| 7、甜紅椒...半粒 | 8、豆豉...一大匙 | |

調味料：

- | | | |
|--------|-------|-------|
| 1、素高湯粉 | 2、素蠔油 | 3、糖 |
| 4、白胡椒粉 | 5、香油 | 6、太白粉 |

作法：

紋的筆記



- 1、把麵腸切成適當的大小，用筷子在中間搓出洞口。
- 2、將筍子，紅蘿蔔切成條狀再川燙一下。
- 3、花菇用水泡軟後切丁。
- 4、青椒、紅椒切小塊備用。
- 5、將筍條，紅蘿蔔條塞入麵腸，淋上素蠔油再加太白粉醃拌。
- 6、用中火油溫炸素雞腿。
- 7、爆香薑片，再加入豆豉、香菇、青紅椒一起快炒
- 8、然後加入素雞腿炒香。
- 9、加入一杯清水，再放調味料及糖稍煮。
- 10、最後用太白粉芡，湯汁稍乾之後加入香油即可。

==*==

2005/01/27 更新筆記