

# 港式蔬宴

文、攝影／香港慈濟分會  
食譜設計與示範／鄺梓罡



## 柚香紅菜頭 蘋果核桃沙律

### 材料：

紅菜頭(甜菜根) 1個  
富士蘋果 4個  
核桃(已熟)

### 調味料：

柚子蜜 1湯匙半  
檸檬汁 3湯匙  
橄欖油 1湯匙

### 作法：

1. 先將紅菜頭去皮洗淨切塊，隔水蒸約20分鐘，放涼備用。
2. 蘋果去皮切塊後，放入大容器中，加入紅菜頭、橄欖油、檸檬汁及柚子蜜拌勻，最後灑上核桃，即可享用。

# 麻醬沙薑素絲粉皮

## 材料：

小黃瓜(切絲)  
白素雞(切絲)  
新鮮綠豆粉皮 1包

## 調味料：

鹽 少許  
糖 少許  
香菇粉 少許  
麻油 適量  
沙薑粉 適量

## 麻醬的材料：

花生醬 100克  
芝麻油 30克  
植物油 30克  
鎮江醋 1湯匙  
糖 1/2湯匙  
鹽 1/3茶匙  
素蠔油 1/2湯匙  
香菇粉 1/2茶匙

## 作法：

1. 先做麻醬，將花生醬隔水加熱融化後備用。
2. 將植物油及芝麻油加熱約至60度後，倒入花生醬中拌勻，再加入其他調味料，拌勻後即成麻醬。
3. 白素雞切絲蒸熱後，加入少許鹽、糖、香菇粉、沙薑粉及麻油，拌勻後放涼備用。
4. 粉皮切條放進熱水中煮至透明狀後，再取出沖一下冷水，瀝乾水分後，加入適量鹽、糖、香菇粉及麻油拌勻，備用。
5. 最後粉皮放上黃瓜絲及素雞絲，淋上麻醬後可享用。



# 五彩釀白玉

## 材料：

白蘿蔔 1條(中型約900克)  
南瓜泥 少許

## 調味料：

糖(碎冰糖) 1湯匙  
薑片 2片  
白胡椒粉 少許  
鹽 1茶匙  
香菇粉 1茶匙

## 作法：

1. 將白蘿蔔削皮後切段，用曲奇餅模整出圓筒形。
2. 用挖球器在蘿蔔上半部挖出一個凹槽，以便填入五彩餡。
3. 將薑片用油爆香後，加點水、糖、鹽、香菇粉及胡椒粉，當作高湯。
4. 將白蘿蔔放入蒸碟，加入高湯至蘿蔔的一半高度，蒸25至30分鐘至軟，備用。



# 五彩餡

## 材料：

蘆筍 4條  
胡蘿蔔(細條) 半條  
蘑菇 4粒  
杏鮑菇(中型) 1/3條  
馬蹄(荸薺) 2粒  
薑末 少許

## 調味料：

素蠔油 半湯匙  
醬油 1茶匙  
鹽 1/3茶匙  
糖 1茶匙  
香菇粉 半茶匙  
玉米粉水(勾芡用) 適量  
麻油 適量



## 作法：

1. 將所有食材洗淨、切小丁，備用。
2. 熱鍋後加油，下薑末爆香後，加入菇類炒香，再加入胡蘿蔔炒香後，加入蘆筍炒至微軟。
3. 以醬油、素蠔油調味炒香後，加入少許水及其他調味料略煮一會兒，最後加入玉米粉水勾芡備用。

## 拼盤組合：

1. 蒸過蘿蔔後的高湯，取出薑片，加入適量南瓜泥，少許鹽及糖調味，略勾芡，即為芡汁。
2. 將餡放入白玉蘿蔔的凹槽，蒸熱後呈盤，然後淋上芡汁，即完成「五彩釀白玉」。

# 河塘吐豔



## 材料：

蓮藕 600克  
乾去芯蓮子 80克  
小黃瓜切長薄片(裝飾用)  
椰菜絲(裝飾用)  
脆漿 適量  
麵包粉 適量

## 藕餅餡的材料：

養生素漿(素調理漿或素肉漿) 80克  
冬菇粒 2湯匙  
馬蹄粒 2湯匙  
甘筍粒 1湯匙  
泰國檸檬葉碎末 少許

## 餡的調味料：

鹽 1/4茶匙  
香菇粉 1/2茶匙  
糖 1茶匙  
太白粉 1.5湯匙  
植物油 2湯匙

## 作法：

1. 蓮子洗淨後放入碗中，加入比蓮子多五倍的熱水，然後再加少許鹽、糖、香菇粉，燉煮約 45 分鐘至蓮子變軟，備用。
2. 將藕餅餡的所有材料及調味料完全拌勻，備用。
3. 蓮藕去皮洗淨後切薄片(約 3 釐米厚)，切 24 片，浸泡在冷水中備用。
4. 取一片蓮藕片放上適量的餡料，上面再夾一片藕片成藕餅，共夾 12 塊藕餅。放在碟子上蒸 10 分鐘後，放涼備用。
5. 若有未用完的蓮藕，可切成薄片，用冷水略沖去表面的澱粉質，再放入 150 度的熱油炸至金黃酥脆，取出瀝乾油後，可當最後排盤的裝飾。
6. 藕餅裹上一層薄薄的脆漿，再沾上麵包粉，放入 180 度熱油炸至金黃色，取出後瀝去油。
7. 在大圓盤的中心放上蓮子後用小黃瓜長片圍上一圈，再鋪上椰菜絲，排上藕餅，即成「河塘吐豔」。若有炸蓮藕片，可放在蓮子上點綴。