

傳統小吃新素法

食譜摘錄自——

《心素食簡——新、速、實、簡的素食生活》靜思文化出版

作者 / 王靜慧 攝影 / 陶凱倫、李進榮、李惠融、林欽隆、林品村、張順得



擔擔麵

材料：香菇末澆頭、台灣油麵、豆芽菜、小白菜、香菜

調味料：香油、白胡椒、醬油、香菇精

- 作法：**
- 1.準備擔擔麵的碗，每碗置入適當的調味料備用。
 - 2.煮一鍋水，水滾後，先將水舀入1的碗中。
 - 3.剩餘的滾水川燙油麵、豆芽菜、小白菜，並盛入每碗麵碗中。
 - 4.將香菇澆頭與香菜末淋在每碗麵中即成。



香菇絲澆頭

材料：香菇2兩、沙拉油1碗、水1碗

調味料：醬油1/2碗、白胡椒粉少許

- 作法：**
- 1.香菇用水洗淨撈起（不要泡水），放數小時使其軟化，切絲備用。
 - 2.沙拉油1碗燒熱，放入香菇絲，用中火爆香，加入醬油、白胡椒粉、水1碗煮滾即可。
 - 3.待冷起鍋，裝入鋼杯或保鮮盒，隨使取用。
 - 4.此料拌麵、拌菜、炒麵、炒米粉、煮羹、煮油飯……，是素食最佳的提香材料。





新竹素圓

材料：蕃薯粉10兩、樹薯粉10兩、水7碗、芋頭丁1斤、筍丁1斤、素料丁1斤

調味料：白胡椒1湯匙、紅糟半碗、蠔油2湯匙、糖1湯匙

餡料的作法：1.芋頭丁炸熟，筍丁川燙，素料洗淨切丁。
2.油鍋入少許油，放入紅糟炒香，倒入糖、白胡椒與切好的1料，拌入味備用。

皮的作法：10兩蕃薯粉加入7碗水拌勻，放在瓦斯爐上小火煮成半生熟（粉糊成白色，還未成透明狀即是半生熟），煮時，手要不停攪拌。離火，稍涼後，將10兩樹薯粉慢慢拌入半生熟的蕃薯粉內。

素圓作法：1.準備一個蒸籠，蒸籠內放置一大塊濕布。
2.戴塑膠手套，沾一些沙拉油，抓一小團粉漿在手上按平，包入一大湯匙的料，將素圓捏圓蓋住餡料，一個個放入準備好的蒸籠內的濕布上。
3.鍋內的水煮滾後，將蒸籠放置鍋上，以中火蒸20分鐘。





麵線羹

材料：黃麵線半斤、鮮筍一斤、草菇半斤、木耳少許、香菇絲澆頭2湯匙、素羊肉少許、香菜少許

調味料：太白粉、素沙茶醬、醋、香油、白胡椒粉

作法：1.麵線川燙。

2.將鮮筍和木耳切絲加入草菇，以十碗水煮沸，先勾芡(比較不會凝成粉糰)，再放入麵線。煮開後，加入所有調味料與香菇絲澆頭，食用時，才加香菜或九層塔。

切記：麵線羹的料不要放太多，只吃料而吃不到麵線，就稱不上麵線羹了。

*麵線羹單純是琥珀色，如加紅蘿蔔或其他蔬菜，久煮後有隔夜菜之感。