



本食譜摘自現代心素派·名人廚房《十分鐘素料理》
作者：大愛電視現代心素派 出版：台視文化
《十分鐘素糕點》

秋冬補氣 健胃養腎

益胃茶油麵線

材 料：

滷香菇	1 朵	麵線	1 束
美白菇	1/2 盒	茶油	1 大匙
鴻禧菇	1/2 盒	老薑	適量
豌豆苗	適量		

材料準備：

1. 美白菇、鴻禧菇切小段。
2. 滷香菇、老薑切片。

入鍋料理：

1. 熱鍋加入茶油，下薑片爆香，再加水煮開成茶油湯。
2. 接著將滷香菇，及新鮮的菇類下鍋煮成湯底。
3. 同時另起一鍋熱水，將麵線燙過撈起，加入茶油湯底，起鍋前再加入豌豆苗即可。

廚房筆記：

- ◆ 平時可以用素蠔油及五香滷製鮮香菇，放涼冷凍，做素食料理時可以直接取用，增添料理的風味。
- ◆ 茶油營養價值高，氣味芳香；無論涼拌、煎、炒都適宜，質地溫和，減少燥熱感可用茶油取代麻油調味。



糊里糊塗

材 料：

豆渣	1 碗	菜脯	3 大匙
薑	1 小塊	芹菜	2 支
香菇	3 朵	胡蘿蔔	1/2 條
四季豆	6 根		

調味料：

鹽	1 小匙
太白粉	1 大匙
黑胡椒粉	1/2 小匙

材料準備：

1. 薑切末；香菇切絲；四季豆斜切成小丁。
2. 芹菜切末；胡蘿蔔刨成細絲；菜脯清洗淨，瀝乾。

入鍋料理：

1. 起油鍋爆香薑末，再放入香菇炒香。
2. 加入菜脯、四季豆、胡蘿蔔略炒後，轉小火放入鹽巴、豆渣拌炒，再倒入適量清水煮熟。
3. 接著用太白粉水勾芡，最後放入芹菜末拌勻即可起鍋，食用時撒上少許黑胡椒粉風味更佳。

廚房筆記：

- ◆ 豆渣入鍋時轉小火，才不易焦。勾芡也要逐次加入，仔細拌勻到呈現糊狀。
- ◆ 豆渣所含熱量低，纖維多，食物纖維會充實腸胃，對限制飲食的人可以降低空腹感。它含有大量鈣質，這種鈣質和牛奶中所含鈣質一樣，都具有容易吸收的特點。



芝麻糖

材 料：

黑芝麻	600 克	麥芽糖	300 克
白芝麻	120 克	鹽	少許
麻油	少許	水	120 cc
白砂糖	450 克		

作法：

1. 湯鍋中放入水、砂糖和麥芽糖，開中小火，煮至濃稠、起泡，熄火。
2. 炒鍋中倒入麻油、黑芝麻和白芝麻。
3. 用小火慢炒至出香味，黑白芝麻都熟漲起。
4. 倒入煮稠的糖液一起翻炒均勻。
5. 將炒好的芝麻糖倒入抹了油的深盤中，抹平，待不燙手後，取出，切塊，即可食用

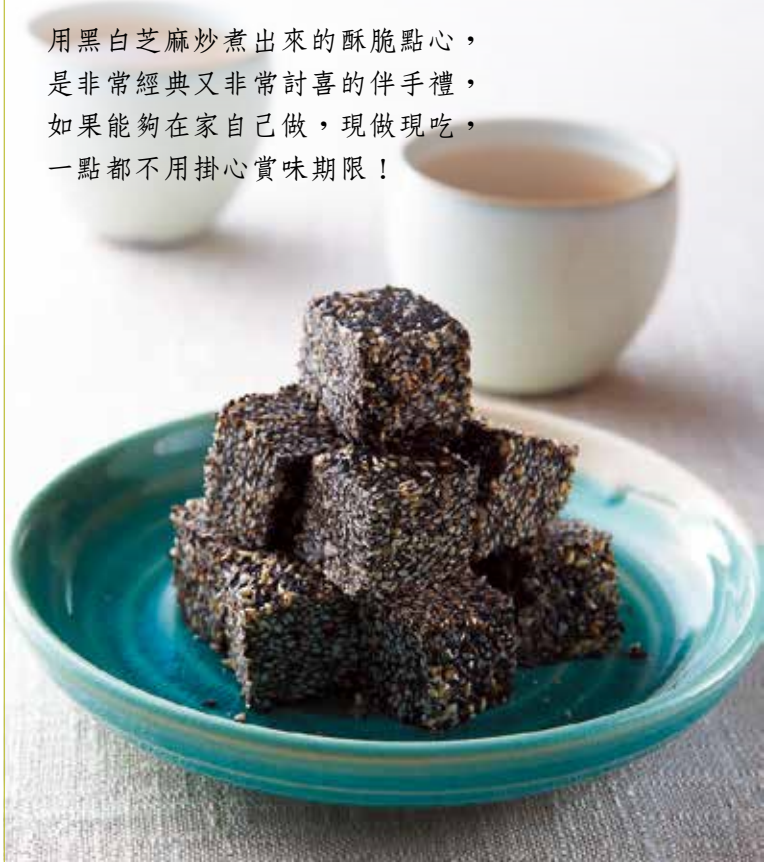
廚房筆記：

◆為什麼不等芝麻糖完全冷卻後再切？

芝麻糖完全冷卻後，會變得非常硬，很難切得動，而且很容易就切破切碎，所以要在芝麻糖還有點軟度，就切塊，才能切出型美不破碎的小塊芝麻糖。



用黑白芝麻炒煮出來的酥脆點心，是非常經典又非常討喜的伴手禮，如果能夠在家自己做，現做現吃，一點都不用掛心賞味期限！





紅豆糕

材 料：

紅豆 2 杯
葡萄乾 75 克

在來米粉 1 杯 桂圓乾 75 克
砂糖 600 克

廚房筆記：

◆為什麼紅豆要用電鍋煮？

用電鍋煮紅豆，可以煮出粒粒分明不糊爛破碎的紅豆，做好的紅豆糕，切片後，看得到也吃得紅豆的顆粒，視覺與口感上都大大的加分。但要記得，電鍋跳起後一定要先燜一下再開蓋，紅豆才會更熟軟酥鬆。

◆為什麼我做的紅豆糕吃起來好像不那麼 Q？

在拌紅豆粉漿時，要攪拌 1 分鐘以上，拌到在來米粉完全融化，粉漿光滑有黏性，蒸出來的紅豆糕才會光滑有 Q 度，若沒有仔細攪拌，拌散結糰或結顆粒的在來米粉，做出來的紅豆糕就容易有不 OK 的隱藏版口感。

作法：

1. 先煮蜜紅豆——紅豆洗淨，用水浸泡 2 小時，瀝乾水分。
2. 將紅豆放入電鍋的內鍋中，再倒入 4 杯的水。
3. 外鍋加入 3 杯的水，蓋上鍋蓋，按下按鍵。
4. 等到按鍵跳起後，先燜一下，讓紅豆更加熟透，再取出紅豆。
5. 加入砂糖拌勻，放涼，使紅豆入味。
6. 再做紅豆糕——取 2 碗冷卻後的紅豆，加入在來米粉。
7. 再倒入 1 杯水，攪拌約 1 分鐘後，即為「紅豆粉漿」。
8. 桂圓乾、葡萄乾切碎後，加入「紅豆粉漿」中拌勻。
9. 模型先鋪保鮮膜，再倒入加了果乾的粉漿。
10. 移入蒸鍋中（蒸鍋中水要先燒開），轉中火，蒸約 1 小時即可。

香煎紅豆糕

材 料：

紅豆糕 1 塊 油少許

作 法：

1. 紅豆糕切片。
2. 鍋中放入少許油，燒熱，放入紅豆糕片，煎至兩面微黃後即可。

