

素食救地球

心  
素  
食  
儀

The characters are stylized and integrated with vegetable icons: a red and yellow bell pepper above the '心' (heart), a green apple above the '素' (vegetarian), a carrot above the '食' (food), and a broccoli head above the '儀' (ritual/ceremony).

Part II



# 素食救地球

地球暖化造成全球氣候變遷，天災頻繁。

國際上，已有許多專家學者提倡簡約生活，減緩地球暖化，也呼籲人們盡量採行素食；因為素食不只有益健康，也是救地球的方法之一。

大地生長的五穀雜糧，已足夠人類維持生命所需。然而，人類為了貪求口欲，殺食眾生肉；業者為了追求利益，大肆畜牧。

砍伐森林種植牧草，破壞水土，每五秒鐘就失去一個足球場大的雨林；牲畜排泄物污染水源，而牛屁中含有大量的甲烷，對溫室效應的影響力更是二氧化碳的二十三倍。

許多牲畜被宰殺時，都會充滿恐懼、憤怒、憎恨等惡劣情緒，這些情緒會刺激腺體產生大量毒素；牲畜死亡之後，解毒功能就停止，這些劇毒完全殘留在血液和肌肉組織，對食用者自然產生不良影響。

珍惜眾生生命，人人都做得到的；也唯有如此，人類才能與天地共生息。



## 吃出健康素

人類和動物一樣都有本能。看到魚和肉不管是生的或白水煮熟的，人的直覺都是不想吃它們，覺得它們不安全，不好吃；我們喜歡吃肉，其實是喜歡吃加上去的調味料，而不是肉或魚本身。我們再看看蔬菜水果，一看就會喜歡、覺得安全好吃，這是本能告訴我們——蔬果是安全的、好吃的。

攝取肉類，容易引起心臟病、中風、癌症、便秘、感染性疾病、骨質疏鬆症、慢性腎臟病等；為了身心健康及保護環境，我很鼓勵人們吃素，避免魚、肉、蛋、奶等對身體及環境不好的食物。

希望身體健康而吃素的人，最重要的是具備一顆「素心」。現在很多素料都製作成素雞、素魚、素肉的形狀，心念沒改，身體自然會感受到這個訊息，吃素的效果也會打折扣。如果抱持一顆愛的心念吃素，心中沒有傷害的意念，自然會讓身體慢慢恢復健康。

很多人擔心吃素會造成營養不良，其實素食和肉食者都會有營養不良的問題。譬如：素食者容易缺乏維生素B12，但少食蔬菜水果的肉食者卻容易缺乏多種維生素、礦物質，甚至有便秘問題；也比較容易攝取過多的膽固醇、飽和脂肪以及動物體內殘留的荷爾蒙、抗生素、農藥及重金屬，肉食的害處更多。

擔心營養不良而不敢吃素，其實是一個很大的迷



思。畢竟，吃素造成的營養缺乏很容易補充，但肉食對身體帶來的毒素，卻很難排出去。

## 素食者可以加強的重要營養素

- 鈣：黑芝麻、秋葵、古樹普洱、堅果、乾燥海帶/海帶芽、無花果、綠葉蔬菜、芥蘭、莧菜、豆腐、黑豆
- 維生素D：曬太陽
- 維生素B12：發酵穀物製品、啤酒酵母
- 鋅：巴西核果、海藻、紫菜、南瓜、古樹普洱、芝麻、葵花子、松果、全麥麵包、糙米、扁豆、杏仁、胚芽及燕麥
- 鐵：全麥麵包、葡萄乾、芝麻及南瓜子、豆類、古樹普洱、深綠葉的蔬菜、菠菜、高麗菜、豆腐、洋芫荽/荷蘭芹。儘量別在進食當中喝咖啡或茶
- 鉻：啤酒酵母、全穀類、酵母、(西蘭花、蘋果皮、小麥胚芽、青椒、雞蛋、香蕉)
- 歐米加-3脂肪酸：亞麻籽油、核桃、microalgae (微藻抽出物) DHA

哈佛講師・慈濟醫院醫師 許瑞云

(p.s.許醫師分享“吃出健康素”請洽陳瑤玲小姐，  
聯繫電話：(03)856-1825轉3631)





# 目 錄

- 第一天…奶油南瓜白玉、蕃茄山藥湯…………… 1
- 第二天…生菜素鬆、五色蔬果湯…………… 3
- 第三天…豆酥鮑魚菇、白蘿蔔壽喜鍋…………… 5
- 第四天…角干豆絲、牛蒡胡蘿蔔湯…………… 7
- 第五天…珍珠南瓜燒、薑絲空心菜湯…………… 9
- 第六天…珊瑚菇佐黑木耳絲、巴西菇養生湯…… 11
- 第七天…彩絲銀芽、芥菜香菇湯……………13
- 第八天…梅汁蕃茄、黃瓜豆腐湯……………15
- 第九天…焗烤起司絲綠竹筍、纖蔬湯……………17
- 第十天…涼拌芝麻醬素絲、芹菜蕃茄湯……………19
- 第十一天…華爾道夫沙拉、豆腐味噌湯……………21
- 第十二天…黃金泡菜四季豆、麻油杏鮑菇湯……23
- 第十三天…花生拌豆干、南瓜濃湯……………25
- 第十四天…橙汁杏鮑菇、時蔬羅宋湯……………27



# 第 1 天

## 奶油南瓜白玉

材 料：南瓜、罐頭紅毛丹

調味料：奶油、牛奶、鹽、黑胡椒

做 法：

南瓜去皮切塊入蒸籠蒸熟備用，起油鍋，入奶油，待融化入南瓜拌炒，將拌好南瓜入果汁機並加入牛奶打成湯汁入鍋，用小火煮沸加入調味料取出擺盤備用。紅毛丹用熱水川燙撈出擺在南瓜泥上即可。



## 椒鹽杏鮑菇

材 料：杏鮑菇、香菜梗、辣椒、薑

調味料：粗粒黑胡椒、鹽、地瓜粉

作 法：

1. 杏鮑菇洗淨切塊，沾地瓜粉入油鍋炸至金黃後撈出備用，辣椒及薑切末備用。
2. 取大碗放入杏鮑菇、辣椒末、薑末及香菜梗後加入調味料拌勻即可。

## 青花炒菇

材 料：綠花椰、草菇、辣椒

調味料：鹽、粗粒黑胡椒、香油

做 法：

1. 綠花椰切小朵，草菇對切。
2. 綠花椰及草菇放入滾水氽燙至熟後撈起備用。
3. 將材料拌入辣椒末及調味料後拌勻即可。

## 玉米拌四季豆

材 料：罐頭玉米粒、四季豆、薑末

調味料：鹽、麻油

做 法：

1. 四季豆洗淨切成斜片，薑切末。
2. 起油鍋，爆香薑末，放入材料拌熟，加入調味料即可。

## 蕃茄山藥湯

材 料：牛蕃茄、小白菜、山藥、木耳

調味料：鹽、香油

做 法：

1. 蕃茄切半月狀，山藥切塊，木耳切片，小白菜切段。
2. 起油鍋，爆香蕃茄片，加水煮十分鐘，再放入山藥、木耳及白菜段煮熟，加入調味料即可。

## 生菜素鬆

材 料：結球萵、筍、香菇、紅蘿蔔、荸薺、杏  
鮑菇、芹菜、素鬆

調味料：橄欖油、鹽、胡椒粉、香油、昆布粉

做 法：

將萵苣修成碗狀大小，其他材料切丁備用。起油鍋，入1匙油將切丁末材料加入拌炒至熟並加入調味料後取出備用。將萵苣擺盤再將炒熟材料入萵苣，撒上素鬆即可。



## 螞蟻上樹

材 料：冬粉、素火腿、芹菜、香菜

調味料：素蠔油、辣豆瓣醬、糖、高湯

做 法：

1. 冬粉以熱水泡軟後切段，素火腿、芹菜、香菜切末備用。
2. 起油鍋，爆香素火腿末，加入調味料拌勻後倒入高湯，加入冬粉、芹菜末拌熟，取出擺盤，撒上海菜末即可。

## 芹菜烘蛋

材 料：雞蛋、芹菜

調味料：鹽、香油

做 法：

1. 芹菜切末後加入雞蛋打散並加入調味料。
2. 起油鍋，倒入蛋液，小火煎至雙面金黃即可。

## 麻醬茭白筍

材 料：茭白筍

調味料：芝麻醬、和風醬

做 法：

1. 茭白筍去皮燙熟後切塊。
2. 擺盤後淋上芝麻醬及少許和風醬即可。

## 五色蔬果湯

材 料：蘋果、蕃茄、胡蘿蔔、玉米、香菇、  
高麗菜、西洋芹、薑片

調味料：鹽、胡椒粉、香油

做 法：

1. 將材料去皮切塊。
2. 水滾後加入材料並煮熟，加入調味料即可。

# 第 3 天

## 豆酥鮑魚菇

材 料：鮑魚菇300g、豆酥少許

調味料：橄欖油2匙、鹽半匙

做 法：

鮑魚菇洗淨切片，入蒸籠蒸3分鐘後取出擺盤備用。起油鍋，入橄欖油、豆酥炒香後加入調味料，取出淋於鮑魚菇上即可。



## 素蟹粉玉米筍

材 料：玉米筍、紅蘿蔔、毛豆、高湯

調味料：玉米粉、香油、鹽

做 法：

1. 玉米筍、毛豆入滾水氽燙至熟後撈起擺盤備用，紅蘿蔔磨泥備用。
2. 起油鍋，入紅蘿蔔泥(素蟹粉)以小火炒至水分收乾，加入高湯後調味，淋至玉米筍上即可。

## 桂竹筍燒金針

材 料：桂竹筍、金針、薑片

調味料：素蠔油、香油、冰糖

做 法：

1. 桂竹筍洗淨切小塊，用滾水氽燙後沖涼，金針打結泡水備用。
2. 起油鍋，放入薑片爆香，加入材料小火煮三十分鐘後調味加入香油即可。

## 涼拌百頁豆腐

材 料：百頁豆腐塊、大黃瓜塊、辣椒片、胡蘿蔔塊

調材料：麻油、鹽、昆布粉

做 法：

1. 百頁豆腐塊及胡蘿蔔塊氽燙後備用。
2. 取大鍋，將食材及調味料放入後拌勻即可。

## 白蘿蔔壽喜鍋

材 料：紅蘿蔔、白蘿蔔、金針、大白菜、秋葵、豆腐

調味料：薄鹽醬油、味醂、糖

做 法：

1. 紅白蘿蔔切片，大白菜、秋葵切段，豆腐切塊備用。
2. 起砂鍋，放入所有材料加水後並調味，將材料煮熟後即可。

# 第 4 天

## 角干豆絲

材 料：四季豆200g、五香豆干300g、辣椒、  
薑片適量

調味料：醬油膏一匙、糖半匙、香油半匙

做 法：

1. 四季豆洗淨切段，五香豆干切絲。起油鍋，入豆干油炸兩分鐘後撈起備用。
2. 起油鍋，爆香薑片、辣椒後入四季豆炒熟後入豆干拌勻，加入調味料即可。



## 紅燒白果冬瓜

材 料：冬瓜、紅蘿蔔、冬菇、白果、薑片

調味料：素蠔油、麻油、糖、味醂

做 法：

1. 冬瓜切塊，冬菇及紅蘿蔔切片備用。
2. 起油鍋，爆香薑片後加入材料及水並調味，煮二十分鐘待湯汁收乾後淋上麻油即可。

## 百合金針花

材 料：百合、新鮮金針花、薑絲、辣椒

調味料：鹽、香油

做 法：

1. 將材料洗淨瀝乾備用。
2. 起油鍋，先將薑絲及辣椒炒香後加入材料炒熟並調味即可。

## 炒鮮蔬

材 料：甜豆、香菇、胡蘿蔔、彩椒

調味料：素沙茶、昆布粉、玉米粉、鹽、香油

做 法：

1. 材料洗淨，甜豆去絲，香菇、胡蘿蔔、彩椒切絲備用。
2. 起油鍋，將材料炒熟加入調味料拌勻勾芡即可。

## 牛蒡胡蘿蔔湯

材 料：牛蒡、胡蘿蔔、薑

調味料：鹽、昆布粉、香油

做 法：

1. 將材料洗淨，牛蒡、胡蘿蔔去皮切塊備用。
2. 取鍋放入水及材料後煮滾並加入調味料即可。



# 第 5 天

## 珍珠南瓜燒

材 料：南瓜200g、珍珠菇300g、薑絲少許  
調味料：橄欖油1匙、鹽、粗黑胡椒粒、香油、  
辣油等少許

做 法：

南瓜去皮切絲、珍珠菇洗淨去蒂。起油鍋，加入橄欖油爆香薑絲後入南瓜絲炒軟，加入珍珠菇拌熟後加入調味料拌勻即可。



## 繽紛時蔬

材 料：青椒、紅椒、黃椒、西芹、蘑菇冬菇、  
綠花椰

調味料：和風醬、白胡椒粉、香油、素香鬆

做 法：

1. 花椰菜切小朵，青、紅、黃椒、香菇及西芹切片，蘑菇切塊備用。
2. 將所有材料入滾水中川燙至熟。
3. 取一碗，將所有材料加調味料拌勻取出擺盤灑素香鬆即可。

## 脆菇蘆筍

材 料：杏鮑菇、蘆筍、紅蘿蔔、薑片

調味料：鹽、昆布粉、香油、玉米粉

做 法：

1. 杏鮑菇及紅蘿蔔洗淨後切片，蘆筍切段備用。
2. 起油鍋，爆香薑片，加入材料及水燜煮三分鐘後加入調味料勾芡即可。

## 活力菠菜卷

材 料：高麗菜、菠菜

調味料：鹽、香油、和風醬

做 法：

1. 高麗菜葉及菠菜洗淨川燙至軟，入冷水冰鎮後，撈起並擦乾水分。
2. 高麗菜葉鋪平再排上適量菠菜後卷起，並切成一吋長段。
3. 將材料擺盤，淋上和風醬即可。

## 薑絲空心菜湯

材 料：空心菜、嫩薑絲、豆皮、高湯

調味料：昆布粉、香油

做 法：

1. 豆皮切小條，空心菜切段備用。
2. 嫩薑絲爆香後加入高湯煮滾，入空心菜及豆皮後加入調味料即可。

# 第 6 天

## 珊瑚菇佐黑木耳絲

材 料：珊瑚菇300g、黑木耳100g、薑絲、辣椒少許

調味料：橄欖油1匙、鹽半匙、昆布粉、香油、水、玉米粉少許

做 法：

材料洗淨後，珊瑚菇川燙至熟撈起擺盤備用，黑木耳、辣椒切絲。起油鍋，橄欖油爆香薑絲、辣椒，入木耳絲加水炒熟勾芡，取出淋於珊瑚菇上即可。



## 蠔油豆腐煲

材 料：雞蛋豆腐、紅蘿蔔、甜豆、玉米筍、黑木耳、香菇、薑

調味料：素蠔油、砂糖、味醂、昆布粉、香油、玉米粉

做 法：

1. 取出雞蛋豆腐、紅蘿蔔切片，其他材料切塊備用。
2. 起油鍋，將雞蛋豆腐兩面煎熟後取出備用。
3. 起油鍋，將所有材料加水調味煮熟後放入豆腐，待湯汁收乾再勾芡即可。

## 清蒸茄子

材 料：茄子、九層塔、辣椒、薑

調味料：素蠔油、香油、味醂

做 法：

1. 將茄子放入蒸籠蒸熟後取出切塊擺盤備用。
2. 九層塔、辣椒及薑切末，加入調味料拌勻成沾醬，並將沾醬淋至茄子上即可。

## 炒高麗菜苗

材 料：高麗菜苗、薑片

調味料：橄欖油、鹽、香油

做 法：

1. 洗淨材料，將高麗菜苗切成四等份。
2. 起油鍋，爆香薑片將材料下鍋炒熟，加入調味料即可。

## 巴西菇養生湯

材 料：巴西菇、金針菇、鮮香菇、鮑魚菇、  
草菇、薑絲

調味料：鹽、昆布粉、香油

做 法：

1. 將菇類泡水洗淨切小段。
2. 取鍋加入水，放入巴西菇煮滾，再加入所有材料煮五分鐘後調味即可。

# 第 7 天

## 彩絲銀芽

材 料：銀芽300g、紅椒、黃椒、青椒、辣椒、薑絲少許

調味料：橄欖油1匙、鹽半匙、粗黑胡椒粒、香油少許

做 法：

材料洗淨，彩椒、辣椒切絲。起油鍋，入橄欖油爆香薑絲、辣椒後加入銀芽拌熟；加入彩椒絲拌勻後調味，取出擺盤即可。



## 清燉梅干菜

材 料：梅干菜、薑絲、筍乾、豆包

調味料：醬油、香油、冰糖、味醂

做 法：

1. 梅干菜泡水洗淨瀝乾切末，筍乾切段，豆包切絲。
2. 汆燙梅干菜、筍乾撈起備用。
3. 起油鍋，爆香薑絲，將材料下鍋煮熟，加入調味料即可。

## 清炒萵苣

材 料：結球萵苣、薑片

調味料：素蠔油、香油

做 法：

1. 萵苣洗淨剝成小片，薑切片。
2. 起油鍋，爆香薑片，放入萵苣，炒至熟軟，加入調味即可。

## 香葉漬茄子

材 料：茄子、辣椒、九層塔、薑汁、熟芝麻

調味料：橄欖油、白味噌、味醂、鹽

做 法：

1. 茄子切成片狀，用滾水加入鹽及味醂並放入茄子煮三分鐘，撈出瀝乾水分備用。
2. 將辣椒末、九層塔切末、薑汁、熟芝麻及橄欖油拌勻後加入茄子醃一小時即可。

## 芥菜香菇湯

材 料：芥菜、香菇、薑、水

調味料：鹽、昆布粉、香油

做 法：

1. 芥菜、香菇切片，薑切絲。
2. 取一鍋水，加入材料、調味料煮熟即可。

# 第 8 天

## 梅汁蕃茄

材 料：牛蕃茄4顆、話梅5顆

調味料：糖3匙、水500cc、  
梅汁200cc

做 法：

牛蕃茄川燙去皮後冰鎮備用。取一鍋加入調味料、話梅煮滾後置涼，再將牛蕃茄置入浸漬2天。



## 素煎杏鮑菇

材 料：杏鮑菇、辣椒、香菜

調味料：鹽、粗黑胡椒粉、義大利香料

做 法：

1. 將杏鮑菇切成厚片，辣椒及香菜切末備用。
2. 將杏鮑菇加入調味料醃一小時後取出備用。
3. 起油鍋，倒入橄欖油後，入杏鮑菇煎至金黃，灑上辣椒及香菜末即可。

## 豆豉炒苦瓜

材 料：苦瓜、辣椒片、素火腿末

調味料：豆豉、豆瓣醬、蠔油、糖、香油

做 法：

1. 將苦瓜去籽切塊備用。
2. 起油鍋，將豆豉、辣椒片、火腿末下鍋炒香，加入調味料拌勻，加水倒入苦瓜燜熟即可。

## 三絲馬鈴薯

材 料：馬鈴薯絲、紅蘿蔔絲、豆皮絲、  
白芝麻、香菜末

調味料：烏醋、辣油、細糖、鹽

做 法：

1. 將材料燙熟放涼備用。
2. 取大碗將材料放入後與調味料拌勻，擺盤後撒上白芝麻及香菜末即可。

## 黃瓜豆腐湯

材 料：大黃瓜、洋菇、板豆腐

調味料：樹籽、昆布粉、鹽、香油

做 法：

1. 材料洗淨切片備用。
2. 取一鍋水加入樹籽煮沸後再入材料煮熟，加入調味料即可。

## 焗烤起司綠竹筍

材 料：綠竹筍2隻、起司絲

調味料：美乃滋、鹽少許

做 法：

將綠竹筍剝殼洗淨入蒸籠蒸熟後取出切塊備用，取烤盤，將綠竹筍與調味料拌勻擺入盤中，撒上起司絲後入烤箱，以150度烤5分鐘即可取出。



## 辣炒四季豆

材 料：四季豆、梅干菜、辣椒

調味料：橄欖油、辣油、味醂、豆瓣醬

做 法：

1. 四季豆洗淨切段，辣椒切片，梅干菜切末。
2. 將四季豆及梅干菜入滾水中川燙，撈起瀝乾備用。
3. 起油鍋，爆香辣椒，加入材料拌熟後調味即可。

## 糖醋油條

材 料：油條、紅椒、青椒、鳳梨片、蘋果

調味料：低筋麵粉、玉米粉、蕃茄醬、砂糖、白醋、鹽

做 法：

1. 將油條切段，紅椒、青椒、蘋果切片。
2. 將油條沾麵糊入油鍋炸至金黃撈起備用。
3. 起油鍋，將切片的材料放入炒熟後加入油條拌勻後調味並勾芡即可。

## 腐乳空心菜

材 料：空心菜

調味料：橄欖油、辣腐乳、細砂糖、水

做 法：

1. 空心菜切段後以滾水川燙擺盤備用。
2. 取鍋放入橄欖油，以小火拌炒辣腐乳並加入調味料拌勻後淋在空心菜上即可。

## 纖蔬湯

材 料：花椰菜、蕃茄、海帶芽

調味料：鹽、香油

做 法：

1. 花椰菜洗淨切小朵，蕃茄切塊，海帶芽泡開。
2. 取鍋加水煮滾後放入蕃茄、花椰菜、海帶芽煮熟，加入調味料即可。

## 涼拌芝麻醬素絲

材 料：竹筍100g、西芹100g、豆包3塊

調味料：胡麻醬、  
鹽、香油

做 法：

竹筍、西芹洗淨切絲  
川燙冰鎮備用，豆包  
入油鍋油炸至金黃撈

出並切絲備用。取一大碗，將筍絲、西芹絲、豆  
包絲加入調味料拌勻後取出擺盤即可。



## 高麗菜燒粉絲

材 料：高麗菜、紅蘿蔔、冬菇、粉絲

調味料：素蠔油、白胡椒粉、香油

做 法：

1. 粉絲泡熱水煎段，高麗菜、紅蘿蔔及冬菇切絲備用。
2. 起油鍋，將冬菇絲炒香後放入高麗菜、紅蘿蔔絲、素蠔油及水拌熟，再入粉絲，淋上白胡椒粉及香油，拌勻即可。

## 樹籽(破布子)燒冬瓜

材 料：破布子罐頭、冬瓜、薑片

調味料：破布子汁、昆布粉

作 法：

1. 冬瓜去皮切塊備用。
2. 取鍋放入冬瓜、樹籽及湯汁、薑片後加水煮滾後加入昆布粉，並轉小火慢燒約十五分鐘即可。

## 咖哩百頁

材 料：百頁豆腐、紅蘿蔔、馬鈴薯、薑

調味料：咖哩粉、鹽、砂糖、昆布粉、玉米粉

做 法：

1. 百頁豆腐切塊後煎熟備用，紅蘿蔔、馬鈴薯切塊，薑切末備用。
2. 起油鍋，爆香薑末後放入咖哩粉炒香，入蘿蔔塊及馬鈴薯塊煮熟，再放入百頁豆腐及調味料，起鍋前勾芡即可。

## 芹菜蕃茄湯

材 料：西芹、蕃茄、海帶

調味料：鹽、昆布粉、香油

做 法：

1. 西芹、蕃茄切丁，海帶切段。
2. 湯汁入鍋煮沸加入材料，調味料即可。

## 華爾道夫沙拉

材 料：西芹300g、蘋果300g、葡萄乾100g、  
熟核桃100g

調味料：蜂蜜黃芥茉醬100g、  
鹽少許

做 法：

西芹洗淨去絲切段，蘋果去皮切塊，放入鹽水冰鎮後撈出瀝乾水分備用。取一大碗，入西芹、蘋果、葡萄乾後加入黃芥茉醬拌勻，取出擺盤後撒上熟核桃即可。



## 雪菜春筍

材 料：雪裡紅、竹筍、辣椒

調味料：鹽、橄欖油、香油

做 法：

1. 雪裡紅洗淨把水擠掉後切末，竹筍切絲。
2. 起油鍋，倒入一大匙熱油，將材料拌熟將入調味料即可。

## 沙茶空心菜

材 料：空心菜、豆干、辣椒

調味料：素沙茶、鹽、黑醋

作 法：

1. 空心菜切段，豆干、辣椒切絲備用。
2. 起油鍋，爆香豆干、辣椒，加入空心菜炒熟，再加調味料即可。

## 蔭瓜蒸洋菇

材 料：洋菇、蔭瓜罐頭、紅椒、秋葵

調味料：昆布粉、味醂、香油

做 法：

1. 洋菇以滾水川燙後放涼並切片，紅椒切片，秋葵川燙放涼。
2. 蔭瓜剁末並與調味料拌勻，將材料擺盤後淋上調好的醬料後入鍋蒸四分鐘即可。

## 豆腐味噌湯

材 料：豆腐、海帶芽、芹菜末

調味料：味噌、鹽、香油

做 法：

1. 豆腐切丁備用。
2. 取鍋加水煮開，放入調味料拌勻，加入材料煮熟即可。

## 黃金泡菜四季豆

材 料：四季豆100g、泡菜300g、杏鮑菇100g、  
黑木耳100g

調味料：鹽、香油少許

做 法：

四季豆洗淨切段，杏鮑菇切片、黑木耳切絲川燙至熟後取出冰鎮，撈出備用。取一大碗，將燙熟材料置入碗中，加入調味料拌勻即可。



## 雙色豆腐

材 料：板豆腐、罐頭玉米粒、毛豆

調味料：鹽、白胡椒粉、玉米粉、香油、昆布粉

作 法：

1. 將豆腐蒸熟後將水瀝乾擺盤備用。
2. 鍋中加熱水放入昆布粉，將毛豆煮熟後加入玉米粒並勾芡調味，淋在豆腐上即可。

## 彩椒百合

材 料：鮮百合、青椒、紅椒、黃椒、薑

調味料：鹽、糖、昆布粉、香油

做 法：

1. 將材料洗淨切片備用。
2. 起油鍋，爆香薑片後倒入材料，大火炒熟後調味即可。

## 蘑菇燒馬鈴薯

材 料：蘑菇、馬鈴薯

調味料：醬油、昆布粉

作 法：

1. 馬鈴薯去皮切小塊，蘑菇切片。
2. 取鍋將材料放入後快炒後加入調味料燜熟即可。

## 麻油杏鮑菇湯

材 料：杏鮑菇、老薑、枸杞

調味料：黑麻油、昆布粉、鹽

作 法：

1. 杏鮑菇洗淨後撕成大條狀，老薑切片，枸杞洗淨備用。
2. 取鍋倒入麻油並加入薑片後以小火慢炒至薑片捲曲，再加入杏鮑菇拌炒均勻後加水以中火煮開。
3. 起鍋前調味並加入枸杞拌勻即可。

# 第 13 天

## 花生拌豆干

材 料：五香豆干200g、熟花生100g、香菜末  
調味料：醬油膏1匙、糖1匙、香油、辣油少許、  
水50cc

做 法：

五香豆干切絲後入油鍋炸熟撈出備用。醬油膏、糖與水混合煮滾。取一大碗將豆干、花生、香菜末及調味料置入拌勻。



## 水煮茄子

材 料：茄子1條、九層塔末、辣椒末  
調味料：醬油膏、糖、香油

做 法：

1. 茄子去蒂切塊入滾水川燙撈起冰鎮後擺盤。
2. 將調味料拌勻淋於茄子上即可。

## 炒芥蘭

材 料：芥蘭菜、薑

調味料：鹽適量、香油、橄欖油

做 法：

1. 材料洗淨，芥蘭菜切段，薑切片備用。
2. 起油鍋，加入橄欖油爆香薑片，大火快炒至熟，加入調味料即可。

## 龍鬚蒼蠅頭

材 料：龍鬚菜、素絞肉、辣椒、薑、黑豆豉

調味料：橄欖油、香油、胡椒粉、昆布粉

做 法：

1. 龍鬚菜、辣椒、薑淨洗切末備用。
2. 起油鍋，倒入橄欖油，入辣椒末、薑末黑豆豉炒香，加入素絞肉拌勻後入龍鬚菜並調味。

## 南瓜濃湯

材 料：南瓜

調味料：奶油塊、鹽、黑胡椒、鮮奶油、高湯

做 法：

1. 南瓜去皮切塊放入蒸籠蒸熟取出備用。
2. 取鍋加油並融奶油塊後將南瓜放入拌炒後放入果汁機中與高湯打成湯汁。
3. 取鍋倒入湯汁以小火煮沸後加入調味料即可。

## 橙汁杏鮑菇

材 料：小杏鮑菇300g、彩椒少許、  
柚子果醬2匙、檸檬汁少許

調味料：糖、鹽少許

做 法：

杏鮑菇洗淨切塊，置入酥炸粉拌勻入油鍋炸至金黃撈出備用。柚子果醬、檸檬汁及調味料拌勻。起油鍋，倒入醬汁與炸熟杏鮑菇拌勻後加入彩椒即可。



## 麻婆豆腐

材 料：盒裝嫩豆腐1盒、素火腿100g、香菜少許

調味料：辣豆瓣1匙、素蠔油半匙、糖半匙、  
玉米粉、高湯

做 法：

1. 火腿切小丁，豆腐切小方塊。
2. 起油鍋，入一匙油炒香火腿丁，加入調味料拌炒均勻，加入高湯煮沸，下豆腐丁轉中火慢滷三分鐘，勾欠後取出擺盤，撒上海菜末即可。

## 炒菠菜

材 料：菠菜、薑絲

調味料：鹽、昆布粉、香油

做 法：

1. 菠菜洗淨切段備用。
2. 起油鍋，爆香薑絲後放入菠菜炒熟，加入調味料即可。

## 涼拌素絲

材 料：豆干絲、芹菜、胡蘿蔔、黑木耳

調味料：鹽、昆布粉、糖、胡椒粉、香油辣油

做 法：

1. 芹菜切段、胡蘿蔔、黑木耳切絲，將材料以滾水氽燙撈起備用。
2. 取一大碗，將材料及調味料拌勻即可。

## 時蔬羅宋湯

材 料：綠花椰菜、白花椰菜、蕃茄、紅蘿蔔、豆腐

調味料：鹽、昆布粉、香油

做 法：

1. 將材料洗淨，白、綠花椰菜切小朵，紅蘿蔔、豆腐切丁，蕃茄切片。
2. 取一鍋水加入材料煮熟，加入調味料即可。

企劃：李佳穎、王文茜  
作者：詹振聰  
美術編輯：錦川文創彩印公司  
執行編輯：陳圓婕、陳晏慈  
攝影：詹凱鈞

出版日：2010年4月初版  
7月四刷10,000本







素食救地球