

作法簡單・營養好吃的素菜！

——家政人員專業講習菜單——



農村家庭

每當逢年過節或喜慶宴客，飽嘗魚肉大菜之後，對於油膩膩的食物總覺得厭倦而沒有胃口。此時若能改換素食，就有清新可口之感。

一般中年以上的人，比較容易患心臟血管方面的疾病。平時少吃動物油脂的食物，盡量多吃素菜植物油，就可減少血液中的胆固醇增多的機會。

製做素菜時，除了用植物油（如沙拉油、紅花子油）代替豬油外，同時還要顧及到每道素菜中蛋白質的含量。多採用豆類及豆類製品，如豆腐、豆腐干、豆皮等，來代替肉和蛋類，可以充分供應蛋白質消耗。下面介紹幾種作法簡單，營養好吃的素菜：

(一) 碩果長青

材料：炒熟花生半杯，五香豆腐干二塊，蒜苗五兩，醬油一湯匙半，味精一茶匙，麻油一茶匙。

作法：①蒜苗去尾部，與五香豆腐干均洗淨，各放入開水中燙一分鐘撈出。

②豆腐干切斜片，蒜苗斜切寸段，花生米去膜。

③豆腐干、蒜苗加醬油、味精、麻油拌均。吃時再將花生米拌勻，即可上桌。

(二) 魚香豆腐

材料：豆腐三塊，五香豆腐干半塊、蔥末、薑末、蒜末各一湯匙。木耳三朵、乾金針半兩，酒、糖醋、麻油、醬油各一茶匙。鹽、味精各半茶匙，豆瓣醬一湯匙，太白粉一茶匙（水二茶匙），沙拉油二湯匙。

作法：①豆腐洗淨，切小方塊。五香豆腐干洗淨，切細末。木耳與乾金針均泡開，洗淨，切細末。

②鍋中熱油，炒青蔥、薑、蒜末，隨即加入木耳、金針、豆腐及各種調味料炒二分鐘，最後以太白粉牽粉。

(三) 炒四季豆

材料：四季豆十二兩，榨菜（四川菜）一兩，蔥末、薑末各一茶匙。

醬油半湯匙，味精半茶匙。炸油三杯。

作法：①四季豆去頭尾及筋，洗淨，切二寸段。榨菜洗淨切細末。

②鍋中熱油炸油，將四季豆投入炸至皮略皺，撈出。

③鍋中油倒出，剩一湯匙，加入蔥、薑、榨菜末，炒香後，加四季豆拌炒，再加醬油、味精炒勻即可。

四沙茶四寶

材料：豆腐干二塊，胡蘿蔔（小）半條，毛豆二兩，花生二兩。

沙茶醬二湯匙，鹽半茶匙，味精一茶匙。沙拉油一湯匙。

作法：①豆腐干及胡蘿蔔均洗淨，切丁。毛豆洗乾淨。

②毛豆與花生



——家庭主婦學做素菜（呂福和）——

放入水中煮熟，撈出。

③鍋中熱油，炒胡蘿蔔、豆腐干至熟。加入花生、毛豆及沙茶醬、鹽、味精，炒勻即可。

(四) 糖醋泡菜

材料：胡蘿蔔半條，白蘿蔔半條，小黃瓜一條。鹽半湯匙，糖二湯匙，醋二湯匙。

作法：①胡蘿蔔、白蘿蔔、小黃瓜各洗淨，切菱形，用鹽醃約二十分後，用冷開水沖洗去塩分。

②糖醋放鍋中煮溶，放冷，加入胡蘿蔔、白蘿蔔及小黃瓜中，醃二小時即可。

(五) 金針菇如意湯

材料：新鮮金針菇四兩，酸菜三兩，黃豆芽四兩。

鹽一茶匙，味精半茶匙，水三杯。

作法：①金針菇撕開，洗淨。酸菜洗淨，切細絲。黃豆芽洗淨，去根部。

②將金針菇、酸菜絲、黃豆芽放入鍋中，加塩、味精，煮滾五分鐘即可。