



福慧刈包

刈包是台灣的一種鹹中帶甜的傳統美食，有台式漢堡的美名，但現在以素食來呈現，讓我們吃來更健康。

材料

阿婆滷肉 8片（素食專賣店有售）
酸菜/ 香菜/ 甜味花生粉
（以上三種依個人口味可多可少）
美生菜 8片
刈包 8個（超市均可買到）

調味料

醬油 120克
水 120克
糖少許
八角

作法

1. 將酸菜泡水半小時擰乾水份切小丁，少許薑末爆香加酸菜和少許砂糖炒至水份收乾。
2. 阿婆滷肉8片，一比一的醬油和水，一粒八角，用小火煮20分鐘至黏稠後熄火。
3. 將準備好的所有材料一一加入刈包內即可享用。



更多食譜
@TzuChiNY





青醬佐蔬貝

天氣變化多端且溫差極大，是容易感冒的季節，蘑菇類除了營養豐富，更是預防感冒提升免疫力的一種日常好食材。

材料

王子菇四條約 1磅多
九層塔 3支（取嫩葉）

調味料

大蒜油 2湯匙
奶油 1格
碎核桃
parmesan cheese
黑胡椒及海鹽 少許

作法

1. 將王子菇橫切成車輪狀約1公分厚單面劃成小格子，用乾鍋煎香王子菇。
2. 將洗淨的九層塔切絲加入鍋中再加所有的調味料。
3. 起鍋前加入1格奶油即可上桌。

料理撇步

大蒜油做法：大蒜剝碎加橄欖油以1：1的分量調和。



更多食譜
@TzuChiNY





和合麻糬

軟中帶Q的甜點，是非常合適的茶食，自己做製作方便又簡單。

材料

日本糯米粉 1杯
泰國糯米粉 1杯
花生粉 (芝麻粉或椰子粉均可)

調味料

冷水 1¼ 杯
糖 3小茶匙
沙油 少許
椰漿 少許

作法

1. 將日本糯米粉和泰國糯米粉拌勻，至於鍋內，用中火蒸10分鐘。
2. 糯米糬蒸熟後，然後再攪拌，包起來放涼。
3. 分成數小團，沾花生粉 (芝麻粉或椰子粉) 即可食用。



更多食譜
@TzuChiNY





養心饅頭

材料

中筋麵粉 700克
全麥麵粉 350克
南瓜 350克
鹽半茶匙
水（自行斟酌）

調味料

酵母發粉1包（20克）

作法

1. 南瓜洗淨，切成大方塊，放電鍋，外鍋加半杯水，蒸一下，七分熟就可。
2. 將酵母粉與溫水混合均勻（請參照酵母粉包裝說明）放在攪拌容器內，加入麵粉、全麥麵粉、南瓜與調和好的酵母，再緩緩加入水，用手將所有食材揉成麵團，不黏手的麵團。
3. 在放置麵團的鍋子上蓋上一塊濕布，讓麵團發酵（約69-90分鐘）。
4. 輕揉幾下麵團後，將它切成大塊，揉成長條，再切適量塑形，成小饅頭麵團。
5. 在每個小饅頭麵團，放蒸鍋，靜置15分鐘發酵。
6. 水開後，用中火蒸15分鐘後拿出即可。



更多食譜
@TzuChiNY





溫情關東煮

材料

白蘿蔔

玉米

素關東煮素料

(素貢丸素竹輪、油豆腐、蒟蒻)

調味料

水 1000克

味霖 15克

昆布醬油 60克

市售甜辣醬

番茄醬 60克

水 300cc

糯米粉水適量

糖 20克

作法

1. 玉米、白蘿蔔切大塊。
2. 取鍋加入水煮滾，再放入甜辣醬、番茄醬煮勻，再以糯米粉水勾芡即成甜辣沾醬。
3. 將水、味霖、昆布醬油放入鍋中，小火煮滾。
4. 放入白蘿蔔、玉米慢煮約15分鐘。再放入素關東煮素料以小火慢煮，等3分鐘後入味，即可配合沾醬食用。



更多食譜
@TzuChiNY





紫紅色系精力湯

精力湯是食療的一種，因有不同的蔬果，就會有不同的營養及味道但膳纖維豐富，是全家食得健康的方法之一種。

材料

番茄 半顆
去皮香蕉 1根
紅蘿蔔 ¼ 根
紫色高麗菜 3小片
西芹 半段
菠蘿 5碗
甜菜根 半顆
蘋果 1個
淨斯五穀粉 1湯匙
冰水 500cc

作法

1. 把番茄，紅蘿蔔，西芹，蘋果，菠蘿，切成小丁碗與其他材料放入果汁機中速攪打一分鐘，盛入杯中後半小時內飲完。



更多食譜
@TzuChiNY





自在涼麵

冷麵在上海是夏天一族。簡單方便，美味可口。

材料

小潤麵
甘攪油
三絲（豆芽，辣椒，榨菜絲）

調味料

花生醬
醬油
香醋
辣油

作法

1. 把麵隔水蒸好。
2. 用原來蒸麵的水再把蒸好的麵煮開撈起。
3. 放甘攪油拌同時有電風扇吹涼，冷麵大功告成。放上配料。



更多食譜
@TzuChiNY





淨斯月餅

靜思穀粉由多種嚴選的天然穀物精心製成，營養豐富還能增益腸胃功能。用來做月餅皮有彈性又清爽可口、不油膩，讓您吃得營養又健康。是一道簡單易做，不需使用烤箱的糕餅。

餅皮材料（120克1個）

二十二味五穀粉 60克
食油 10克
水或梅子汁 25克（約2tsp）

內餡材料

紅豆純粉 10克
可可粉 18克
壓碎核桃 10克
熱水 20克

作法

1. 將餅皮材料（二十二味五穀粉、食油、水）倒入鍋中拌勻，再揉成麵糰。
2. 把內餡材料（紅豆純粉、可可粉、熱水）倒入鍋中拌勻，陸續加入碎核桃，揉成一小糰。
3. 把〔作法1〕的麵糰稍稍扳開，把〔作法2〕的餡料包在裡面。取出月餅模型，模內先塗上一點點油，把麵糰收口朝上，填入模中，壓實抹平，脫模後即成。

料理撇步

- 可取用等量但不同口味的五穀粉混合做餅皮，會有不同的風味。
- 內餡可變換口味，用自做或現成的紅豆泥或綠豆泥。
- 做好的月餅不用放冰箱，以免餅皮變硬影響口感。請放置室溫中3-4 天內食用完畢。

更多食譜
@TzuChiNY





冰鎮梅子苦瓜

青苦瓜經過冰鎮後，冰冰脆脆涼涼的，淋上梅汁或加入梅子粉調味，酸甘甜的冰涼風味，非常清爽、開胃，是夏天美味的涼拌菜，而且還可嚐到苦盡甘來的好滋味！

材料

青苦瓜大型 2條
Q梅汁（陳年梅汁） 2-3大湯匙
（或梅粉 3茶匙）
鹽適量

作法

1. 苦瓜切成兩半後，挖除瓜籽，再切成0.1公分薄片，然後放入少許鹽，讓食材停置小時，變軟出水後再擠乾水分。
2. 加入Q梅汁或梅粉（甜酸度視個人喜好增減）。
3. 放入冰箱內醃1個小時以上至入味即可。

料理撇步

以上作法用翡翠或白玉苦瓜皆可，加入一點點枸杞子點更出色。苦瓜盡量切薄一點，容易入味且口感較好。沒有Q梅汁可以用（話梅3顆 + 0.5碗熱水 + 1大匙糖）泡出梅汁放涼替代或用純梅粉代替亦可。嗜辣者，可加入紅色剝碎辣椒，不但增加色澤，也讓人生的酸甜苦辣盡在您的味蕾中。



更多食譜
@TzuChiNY





養生香椿香積飯

香椿又名樹上的蔬菜，普遍種植於庭園中，不僅色鮮味美，而且營養豐富，具有醒脾、開胃的作用。素食菜餚中，香椿炒飯更是受到了大眾的喜愛。

材料

香積白飯 4小包
糯米 2杯
香椿葉中型 20片
香菇中型 10朵
薑末 5-6湯匙
醬油 1湯匙
香麻油 1湯匙
油 酌量
蔬食料理粉 1茶匙
(冬菜口味)

作法

1. 糯米浸泡5-6個小時後，去水蒸熟備用。
2. 用大約5600cc熱開水沖泡四份香積白飯，加蓋，靜置20分鐘、燜熟備用。
3. 把燜熟的香積飯和蒸熟的糯米飯和在一起拌勻。
4. 洗淨香椿葉，去除葉硬梗。煮沸一鍋水，燙一下香椿葉後撈起。用冷水沖一下香椿葉以保住菜葉的鮮綠色澤。接著擠乾香椿葉的水份並切碎。
5. 香菇泡軟、切薄片備用。
6. 鍋裡放一點油把香菇爆香，盛起備用。
7. 鍋裡放一點油爆香薑末，加入香椿和香菇一起炒香，熄火。倒入拌勻的香積飯和糯米飯。和其他食材攪拌均勻後，加入醬油和冬菜粉調味，起鍋前拌入香麻油即可。

料理撇步

香椿先用開水燙一下，可以避免食材中的亞硝酸鹽。平常可把切碎的香椿葉裝罐冷凍保存。薑末可以提升香積飯的香味，並有助於人體的新陳代謝。拌入糯米飯可以增加香積飯的彈性口感。



更多食譜
@TzuChiNY

