



異國素食滋味

◎ 吳聲振

現今素食風行全世界，有西式素食、東方素食、印度素食、嚴格印度素食等。茹素者有福囉！可有更多樣化的選擇。

一般素食者想像中的西式素菜，應該是一堆沙拉、紅蘿蔔、馬鈴薯塊（泥）……之類，但只要有心，西式素食也可以是很出色的！

啟化單位林氏中堂位於新北市新店區，為提倡健康素食，響應環保愛地球的理念，從2010年開始，每年3月起，於每月第一個星期六下午14:00～16:00（每月一次），舉辦道親素食烹飪研討班，到今年已進入第五個年頭。

今年（2014）3月8日第一次開班，由後學擔任廚師學習。以下是後學親自設計菜單並動手示範，將中式素料理做一些變化，再以西式套餐的方式呈現，只要一點點的小巧思，素食也可以色香味俱全！（註）



▲ 一點巧思，西式素食套餐也可美味俱全！

一、瓜仔素香湯

這一道是後學自家學習並創作的「清湯脆瓜仔素香湯」，氣味香，吃起來卻是跟夜市小吃「清湯瓜仔肉湯」一樣。喝一口，真是甘甜味！預先做好清爽脆瓜放置冰箱備用，煮湯時加入即可。

清爽脆瓜做法：

材 料：小黃瓜 1 斤，洗淨切段，每小段約 1 ~ 1.5cm。

調味料：細冰糖 2 大匙、黑醋半碗、醬油半碗、酸梅 2 顆、甘草片 2 片。

做 法：

1. 將所有調味料攪拌均勻，待細冰糖溶化後，用溫火炒勻。
2. 放入切段的小黃瓜，溫火慢炒，約 10 分鐘後，撈起小黃瓜瀝乾放涼，

原湯汁也靜置放涼。

3. 將小黃瓜拌入原湯汁醃製。
4. 醃製後小黃瓜可放置密封罐，再放入冰箱冷藏，約半個月後就類似市面販售的罐頭脆瓜口感。
5. 要煮湯時，取出冷藏清爽脆瓜，再加入素肉片或白蘿蔔等材料煮湯即可。

二、素肉片

材 料：市售素食調理漿 1 包（約 1 斤）、地瓜粉（半斤）。

做 法：

1. 將素食調理漿與地瓜粉拌勻，捏成片狀。
2. 以油炸方式做出素肉片。

三、素排（可夾在漢堡內）

材 料：市售素食調理漿 1 包（約 1 斤）、荸薺半斤、地瓜粉半斤。



▲ 荸薺細細切碎備用。

▲ 素排油炸至金黃色。

做 法：

1. 荸薺打碎，擠乾水份。
2. 再加入地瓜粉與素食調理漿，拌勻；將攪拌好的食材平均分成 10 等份，再一一搓圓、壓扁成排形，油炸成金黃色素排。

四、紅糟素麵腸及素基塊

材 料：麵腸 2 條、地瓜粉 2 大匙、素基塊 6 塊。

調味料：紅糟適量、細砂糖 3 大匙、白胡椒粉 1/2 茶匙。

做 法：

1. 麵腸剖半，放入生紅糟醃製一天。
2. 將醃好的麵腸、素基塊均勻裹上地瓜粉。
3. 放入鍋中以中火煎炸，呈現酥脆狀時即可撈出，瀝乾油份。

五、炸鮮香菇

材 料：鮮香菇 12 朵、麵粉半碗、蛋 3 顆（蛋可不加）。

調味料：鹽少許。

做 法：

1. 鮮香菇用沸水燙約 5 分鐘，撈出瀝乾水份，放涼。
2. 把蛋打入碗裡（可不加），加入半碗麵粉，再加入 300CC 的水、鹽，均勻攪拌成糊。

3. 把鮮香菇放入麵粉糊中，均勻裹上麵粉糊。放入熱油（七分熱、中火，注意不要過熱），炸至定型後撈出。
4. 將火稍微加大一點（八分熱），投入全部鮮香菇再炸一次，待顏色呈現金黃色即可撈出，將油瀝乾。

※ ※ ※

將以上準備的菜色裝配成便當或套餐內容：清爽脆瓜、素排、紅糟素麵腸、素基塊、炸鮮香菇、並可準備各色蔬菜搭配（花椰菜、各色彩椒、蘆筍、高麗菜等）。

註：本次菜單設計因考量示範方便的緣故，因此多以油炸方式烹調，口感也會較為酥脆；部分菜色可自行改以煎的方式烹調，更為健康。



▲ 八角素食便當，菜色豐富！