

# 素食佛跳牆

## 一、材料：(8人份)

1. 高湯：高麗菜 50、黃豆芽 50 克、蘋果 0.5 個、昆布 5 克、香菇 10 克、甘蔗 100 克
2. 手工菜：
  - (1) 春捲(4公分長)：腐皮捲 3 張、黃豆 20 克、素魚漿半包、蘿蔔乾 20 克
  - (2) 素丸子：西芹 20 克、紅蘿蔔 20 克、刈竹 30 克、麵粉 20 克、胡椒粉
  - (3) 蔬菜捲：竹筍 30 克、紅蘿蔔 30 克、酸菜 30 克、西芹 30 克、素火腿 30 克、葫瓜絲 15 克
3. 湯品：大白菜 600 公克、猴頭菇 80 克、芋頭 130 克、栗子 30 克(6 個)、雪白菇 30 克、竹筍 10 克、百頁豆腐 70 克、白果 20 克、紅棗 15 克(5 個)、荸薺 80 克(8 個)、手工菜

## 二、器具：深盅

## 三、製作方式：

### 1. 高湯：

- (1) 黃豆芽洗淨、蘋果切丁，高麗菜切絲，甘蔗切塊
- (2) 昆布擦乾淨，泡大後加水煮開，滾前撈起，加入其它材料，用中火燉煮約 1 小時，過濾後當高湯使用。

### 2. 手工菜：

- (1) 春捲：黃豆、蘿蔔乾切碎碎，拌入素魚漿，包入腐皮捲，入油鍋炸至金黃色
- (2) 素丸子：西芹、紅蘿蔔、刈竹去皮切末，拌入麵粉和玉米粉、胡椒粉加水，調成糊狀，入油鍋炸至金黃色。
- (3) 蔬菜捲：所有材料切絲後，用葫瓜絲綁一起。

### 3. 湯品：

- (1) 大白菜洗淨，川燙後備用。
- (2) 芋頭去皮切塊(3\*3\*3)。
- (3) 紅棗泡水。
- (4) 芋頭、栗子入油鍋炸後備用。
- (5) 雪白菇洗淨切段。
- (6) 準備較深的鍋盅或陶甕，將白菜鋪入鍋底，然後將素料、菇類、炸過的材料、手工菜平鋪於鍋面上。可分類排放如下圖，讓菜色更為美觀可口。
- (7) 將高湯注入鍋中，約八分滿。
- (8) 以保鮮膜封住鍋口，蒸煮約 90 分鐘，即成佛跳牆。

紅棗、白果

手工菜

菇類、竹筍

芋頭、栗子、荸薺、百頁

大白菜



## 葷食佛跳牆

### 一、材料：(8人份)

1. 高湯：洋蔥 150 克、蒜頭 15 克、柴魚片 15 克、黃玉米 1 根
2. 湯品：大白菜 600 克、魚皮 20 克、腩排 180 克、雞腿肉 180 克、扁魚 20 克、山藥 60 克、芋頭 65、栗子 60 克、干貝 6 粒、竹筴 20 克(乾)、鵝蛋 80 克、冬菇 15 克(乾 3 朵)、蒜頭 30 克

### 二、器具：深盅

### 三、製作方式：

1. 高湯：洋蔥去皮切塊、蒜頭去皮、黃玉米切段，加水放入柴魚片，用中火燉煮約 4-5 小時，過濾後當高湯使用。
2. 湯品：
  - (1) 大白菜洗淨，川燙後備用。
  - (2) 魚皮切段、薑稍拍和米酒一起放入滾水中川燙撈起。
  - (3) 排骨、雞腿肉用五香粉 1 小匙、醬油 1 小匙調味，沾地瓜粉備用。
  - (4) 山藥去皮切塊、竹筴、冬菇泡水，蒜頭去皮。
  - (5) 起油鍋，油炸排骨、雞腿肉、山藥、栗子、鵝蛋、香菇、扁魚(起鍋前加米酒)。
  - (6) 準備較深的鍋盅或陶甕，將白菜鋪入鍋底，然後將材料平鋪於鍋面上。  
可分類排放如下圖，讓菜色更為美觀可口。
  - (7) 將高湯注入鍋中，約八分滿。
  - (8) 以保鮮膜封住鍋口，蒸煮約 1 小時，即成佛跳牆。

魚皮、干貝
雞肉、排骨
雞蛋、竹筴、香菇
栗子、山藥、扁魚
大白菜、蒜

