

四色捲

主講/李秋涼 整理/陳淑媛 劉秋蘭

一、材料：

有機豆皮、小黃瓜、山藥、紅蘿蔔、香菇、有機太白粉。

二、作法：

- 1、豆皮撥開，先用醬油，胡椒粉醃一下，其他材料切長條。
- 2、有機豆皮，一件切成二片(破的地方用有機太白粉沾一點破的邊緣)，中間包一支小黃瓜(切長一點)、一支山藥、一支紅蘿蔔條、一條香菇，捲緊後來蒸(接縫壓在下面)，以大火蒸5~7分鐘蒸熟，切成二至三塊；剩下配料切細丁，加少許水煮一下調味，太白粉水勾芡淋在四色捲上面。



台南市

身

心

靈

健康推廣協會

Body and Mind Health

成大身心靈健康
研習社課程摘錄

涼拌菜

主講/李秋涼 整理/陳淑媛 劉秋蘭

一、材料：

甜菜根、珊瑚鈣、薑、醋、小黃瓜、檸檬、酒、青蘿蔔。

二、作法：

將所準備的蔬菜切好後加入其它的食材，最後滴入2滴酒。



翡翠濃湯

主講/李秋涼 整理/陳淑媛 劉秋蘭

一、材料：

菠菜泥 1 分，蛋 3 分，少許（不吃蛋的可加葛根粉）做成翡翠薄片。

素肉羹：杏仁果，德國素肉，味噌，胡椒粉。

配料：大白菜，鮮菇，……（切小丁）。

二、作法：

- 1、整棵菠菜用調理機慢速打成菠菜泥加蛋，拌勻煎成翡翠薄片。
- 2、素肉：德國素肉 1 碗加水 1 碗，泡軟加味噌及一點胡椒粉（加一點粉）再加杏仁粉拌勻（杏仁連皮烤香後打成細粉），成一塊塊加入。
- 3、煮一鍋湯加大白菜，鮮菇……，加一點豆漿、素肉及翡翠片、蝦仁、等調味後勾芡。



台南市

身

心

靈

健康推廣協會

Body and Mind Health

成大身心靈健康
研習社課程摘錄

炒花生

主講/李秋涼 整理/陳淑媛 劉秋蘭

一、材料：

花生、鹽。

二、作法：

- 1、將去殼的花生洗淨（不可浸泡）。
- 2、用陶瓷鍋乾鍋先放入鹽炒熱，再放入花生，將花生炒熟，炒熟後將花生用鐵網過篩將鹽篩出，冷後裝瓶放入冰箱。

