

長青果菜泥

西洋芹菜	2 根
奇異果(去皮)	1 個
青蘋果(連皮)	1/2 個
胡蘿蔔	1/2 根
木瓜(助消化，可有可無)	1 片
生薑(去寒，長期飲用者宜加)	3 片
葡萄柚汁或紅葡萄汁	1/2 杯

長青健康素食推廣中心

葛根鮑魚菇

葛根	8 oz
鮑魚菇	6 oz
胡蘿蔔絲	2 oz
橄欖油	1 湯匙
MAGGIE 醬油	1 湯匙
胡椒	少許
芝麻	少許

長青健康素食推廣中心

枸杞白菜

大白菜	10 片
香菇	4 朵
枸杞子	1 飯碗
AMINO 醬油	1 茶匙
全脂牛奶	1/2 杯
橄欖油	1 湯匙
鹽	1/2 茶匙
薑	4 片
太白粉	2 茶匙

長青健康素食推廣中心

猴頭菇花菜

新鮮猴頭菇	1 磅
綠菜花	1 扎
白菜花	1/2 磅
紅蘿蔔	1/2 條
太白粉	4/5 湯匙
糖	1/2 茶匙
鹽	3/5 茶匙
薑	8 小片
油	1 1/2 湯匙

長青健康素食推廣中心

素炒飯

松子 (生的)	8 oz
橄欖油 (炒松子用)	2 湯匙
海帶絲	4 湯匙
蛋	4 個
海苔+芝麻粉	1 湯匙
長米飯 (德州苗米為佳)	4 碗
橄欖油 (炒飯用)	1 湯匙
鹽	1/2 茶匙

長青健康素食推廣中心

百合蘆筍

百合 (新鮮冷凍)	2 1/2 包
蘆筍	15 條
油	1 1/2 湯匙
鹽	1 茶匙
糖	1/2 茶匙
水	1 湯匙

長青健康素食推廣中心

清潤湯

木瓜	1 個
乾無花果	6 粒
香菇	8 朵
紅蘿蔔	3 個
南杏仁	少許
北杏仁	少許

長青健康素食推廣中心

咖哩馬鈴薯

馬鈴薯	1 大個 (約 12 oz)
洋蔥	1/2 個 (約 4 oz)
鮑魚菇	2 oz
咖哩粉	1 茶匙
薑黃粉	1/3 茶匙
橄欖油	1 湯匙
茴香粉	1/5 茶匙
鹽	1/2 茶匙

長青健康素食推廣中心

玉竹芹菜

玉竹	2 杯
芹菜	3 根
毛豆	1 杯 (1/3 包)
花旗蔘	1 枝
薑末	1 茶匙
糖	1 茶匙
鹽	1/4 茶匙
太白粉	2 茶匙
芝麻	1 茶匙
橄欖油	1 湯匙

長青健康素食推廣中心

素包子(麵皮)

ALL PURPOSE FLOUR	3 杯
BAKING POWDER	1 1/4 茶匙
沙拉油	1 湯匙
細糖	1/2 杯
酵母粉	1 包
水	1/4 杯

長青健康素食推廣中心

素包子(餛)

PORTABELLA MUSHROOM	2 朵
包心菜(小)	1 顆
胡蘿蔔	1 根
啤酒酵母	10 茶匙
卵磷脂	1/2 杯
醬油	3 茶匙
五香粉	少許
沙拉油	1 湯匙
太白粉	4 茶匙
Liquid AMINO	5 茶匙

長青健康素食推廣中心

水果豆腐派

- | | | |
|-----|----------|-------------|
| A. | 水果：鳳梨或香蕉 | 5oz |
| B. | 嫩豆腐 | 1 塊 (16 oz) |
| C. | 派底 | 1 個 |
| D1. | 楓漿 | 1/3 杯 |
| D2. | 植物油 | 1/3 杯 |
| D3. | 薑汁 | 1 茶匙 |
| D4. | 香草精 | 2 茶匙 |
| D5. | 檸檬汁 | 2 茶匙 |
| D6. | 太白粉 | 3 湯匙 |

長青健康素食推廣中心