

# 加州橙郡觀音堂

地址: 770 Roosevelt, Irvine CA 92620(在二樓) 电话: 949-484-5588



# 加州橙郡觀音堂

地址：770 Roosevelt, Irvine CA 92620(在二樓) 电话：949-484-5588

## 荷塘小炒 (主厨: Lisa 苗 3/29/2017)

**食材准备:** 荷兰豆, 莲藕, 胡萝卜, 泡发黑木耳, 泡发银耳, 姜沫。

**调料准备:** 水淀粉, 食用油, 食用盐, 白糖, 蘑菇精。

### 做法:

- (1) 准备食材, 把莲藕去皮切片, 荷兰豆去筋洗净, 木耳和银耳泡发后撕成小块, 胡萝卜用模具压出花形, 没有模具可切菱形片。
- (2) 锅中烧开水, 放入莲藕在热水中焯(烫)10 秒钟左右, 然后捞出。再放入胡萝卜和荷兰豆在热水中焯(烫)10 秒钟左右, 然后捞出。最后放入木耳在热水中焯(烫)10 秒钟, 然后捞出。银耳无需焯水。
- (3) 把焯(烫)好的食材过凉水。捞出后沥干水分。
- (4) 锅中放适量油烧热后, 放入姜末呛锅。闻到姜的香味后, 放入莲藕荷兰豆与胡萝卜翻炒至三分熟。后放入黑木耳于银耳翻炒至八分熟。
- (5) 放入少许糖、盐和蘑菇精, 然后调入水淀粉 勾芡收汁翻炒炒匀即可出锅。

### 食材健康功效:

莲藕：开胃、清热凉血、消食止泻、防止便秘

荷兰豆：利水、增强免疫力、护眼明目

胡萝卜：养肝明目、健脾、化痰止咳

银耳：润肺止咳、清热养胃、补气和血、强心壮身、补脑提神

黑木耳：益气强身、滋肾养胃、活血、抗血凝 血栓、降血脂，降低血黏度，软化血管，使血液流动顺畅，减少心血管病发生。

►大部分的荤菜，都可以用素食食材代替，其实吃东西，就是为了这口味道。如果味道能满足，又何必杀生呢？



# 加州橙郡觀音堂

地址：770 Roosevelt, Irvine CA 92620(在二樓) 电话：949-484-5588

## 麻辣香锅 (主厨: Lisa 苗 3/29/2017)

**食材准备：**土豆，莲藕，芹菜，西兰花，笋，胡萝卜，金针菇，杏鲍菇，油豆腐，腐竹，素鸡。

**调料准备：**红油辣椒，干辣椒，郫县豆瓣，干花椒粒，白芝麻，生抽，食用油。

### 做法：

- ①将所有食材按需要切片切丝备好。
- ②不沾锅放少许油，放红辣椒、芹菜，加入生抽翻炒后起锅，装入另外一个平底锅。
- ③锅内再放少许油，下素鸡、杏鲍菇、油豆腐、土豆、胡萝卜、笋、腐竹，煎一下，装碗备用。
- ④热锅加少许油，下郫县豆瓣炒香，加入花椒、干辣椒，炒香后，放入所有的食材，翻炒均匀。最后下西兰花、金针菇继续翻炒。
- ⑤放入生抽、红油辣椒，翻炒均匀；最后出锅后 撒上芝麻、花生搅拌均匀；就可以开吃啦！



### 食材健康功效：

芹菜：平肝降压、镇静安神、利尿消肿、防癌抗癌、养血补虚、清热解毒

西兰花：能提高人体免疫功能，促进肝脏解毒，增强人的体质，增加抗病能力。

竹笋：竹笋性味甘微寒，具有清热消痰、利膈爽胃、消渴益气、宽胸利膈、通肠排便。等功效。

金针菇：补气血、护肝脏、防治溃疡、降血脂、降胆固醇、预防过敏。(脾胃虚寒者金针菇不宜吃得太多)

杏鲍菇：富含蛋白质、碳水化合物、维生素及钙、镁、铜、锌等矿物质祛脂降压、提高免疫力、帮助消化、降血脂。

腐竹：健脑、预防老年痴呆症、防止血管硬化保护心脏、降低胆固醇、防止高脂血、动脉硬化

(患有肾炎、肾功能不全、糖尿病酮症酸中毒、痛风患者是不适宜食用腐竹的)

►正常的麻辣香锅，食材是先在油锅里炸熟，再炒制。但是如果家里自己做，又有不粘锅，完全可以慢慢煎熟，再炒。更适合家庭制作，也更省油，更健康。

# 加州橙郡觀音堂

地址：770 Roosevelt, Irvine CA 92620(在二樓) 电话：949-484-5588

## 凉面 (主厨: 颖儿 4/15/2017)

**食材准备**：面条，绿豆芽，黄瓜

**调料准备**：酱油，醋，糖，原味芝麻酱，辣椒油

### 做法：

- 1) 面条煮至 9 分熟捞起，过冷水，放橄榄油，或蔬菜拌匀，放凉。
- 2) 黄瓜切丝，绿豆芽过水一分钟捞出。
- 3) 5 勺酱油，2 勺醋，3 勺糖，2 勺芝麻酱，适量辣椒油。
- 4) 将放凉的面条加入黄瓜丝或绿豆芽，加入 3 调料就可以了。



### 食材健康功效：

**绿豆芽**：清热消暑；解毒利尿。主暑热烦渴；酒毒；小便不利；目翳，减肥功效

**黄瓜**：顺发亮甲，美容护肤，清口气，益肾脏，排毒防便秘，醒酒防中毒，预防糖尿病，降脂稳压，减轻关节炎和痛风疼痛

**醋**：散瘀，止血，解毒，杀虫。治产后血晕，痲癖症痕，黄疸，黄汗，吐血，衄血，大便下血，阴部瘙痒，疔疽疮肿。解鱼肉菜毒。

**芝麻**：补血明目、祛风润肠、生津通乳、益肝养发、强身体，抗衰老

一粥一饭，当思来之不易；  
一饮一啄，饱蘸苦辣酸甜。

# 加州橙郡觀音堂

地址：770 Roosevelt, Irvine CA 92620(在二樓) 电话：949-484-5588

## 红豆年糕 (主厨: 颖儿 4/15/2017)

**食材准备：**一磅糯米粉，红豆沙，鸡蛋，牛奶，白糖或红糖，椰子油，baking power，油纸

### **做法：**

- 1) 一磅糯米粉，3 个鸡蛋，2 杯牛奶，4 勺糖和匀。
- 2) 在 1 里加入一杯椰子油（溶解后的）。
- 3) 在 2 里加入一勺 baking power.
- 4) 红豆沙可以买现成的，也可以自己用锅煮，煮到豆子很软收汁放适量的糖即可。
- 5) 在烤盘里铺上油纸，如没有可以在盘底及四周抹些椰子油，将 3 倒入烤盘，在表面撒上红豆沙，或将 3 一半倒入烤盘，铺满红豆沙，再用剩余的把红豆沙盖住，放入烤箱 375 度，25-30 分钟左右即可。或将 3 一半倒入烤盘，铺满红豆沙，再用剩余的把红豆沙盖住，烤箱同样的温度，烤 30-35 即可。



### **食材健康功效：**

**椰子油：**护发、解压、护肤、瘦身(提高新陈代谢)，治疥癣，冻疮，具有天然的综合抗菌能力，有利于骨骼健康

**糯米：**补中益气、养胃健脾、固表止汗、止泻、安胎、解毒疗疮等功效。可用于虚寒性胃痛、胃及十二指肠溃疡、消渴多尿、气虚自汗、痘疹痈疔病等作用。

**红豆：**健脾止泻，利水消种，解毒排脓。用于水肿胀满、脚气浮肿、黄疸尿赤、风湿热痹、痈肿疮毒、肠痈腹痛。

一粥一饭，当思来之不易；  
一饮一啄，饱蘸苦辣酸甜。

# 加州橙郡觀音堂

地址：770 Roosevelt, Irvine CA 92620(在二樓) 电话：949-484-5588

## 素湯麵 (主厨: 黄如萍 4/26/2017)

**食材准备：**1 颗干蘑菇，1 小片海帶(kelp)洗清洁之后浸大约一杯的水 30 分钟，然后煮一下，做海帶汤

1 杯豆浆，1 大汤匙芝麻(磨碎)，一小节姜(切碎)，2 小汤匙芝麻油，

麵條(供参考)：拉面, 粉丝, 米粉, 面线, 板面, 手擀面, 刀削面

配料(随意选几样)：豆芽，清江菜，玉米粒，白菜，水煮蛋，油豆腐，炸豆皮，素火腿，金针菇，杏鲍

菇

**调料准备：**2 小汤匙味噌酱，2 小汤匙酱油，白胡椒少许，1 / 4 小汤匙盐

### 湯底做法：

1) 鍋里放芝麻油，放入姜炒一下，然后加入味噌酱炒一下，加入磨碎的芝麻和酱油，豆浆，半杯的海帶汤，最后加入白胡椒少许和 1 / 4 小汤匙盐。喜欢味道重的可以多放盐或加天然蘑菇精。

2) 把自己喜歡的麵條煮熟，放上汤，加上一些配料，一碗健康又美味的素汤面就完成了。



### 食材健康功效：

海帶：抗辐射，瘦身功效，美发作用，防治甲状腺肿，延缓衰老，健脑补脑，可防止直肠癌和便秘

蘑菇：补脾益气，润燥化痰，降低胆固醇、降血压，增强人体抵抗力

黄豆：补虚、清热化痰、润肌肤，能润脾燥，故消积痢、利大肠，消水肿，治肿毒，降血压、增乳汁，

芝麻：补血明目、祛风润肠、生津通乳、益肝养发、强身体，抗衰老

味噌：预防肝癌、胃癌和大肠癌等疾病，降低胆固醇，有改善便秘、预防高血压、糖尿病等功效。

一粥一饭，当思来之不易；  
一饮一啄，饱蘸苦辣酸甜。

# 加州橙郡觀音堂

地址：770 Roosevelt, Irvine CA 92620(在二樓) 电话：949-484-5588

## 煎饼果子 (主厨: Kora 5/6/2017)

### 食材准备：

白面粉 40 克；绿豆粉 25-30 克；  
1/4 茶匙盐；过滤水 120 毫升；  
馄饨皮 4 张；鸡蛋 2 个；  
生菜；菠菜；黑芝麻；甜面酱；腐乳；  
辣椒酱；食用油。不粘锅。



**面糊：** 把准备好的白面粉，绿豆粉和盐放到碗里搅拌均匀，然后一遍用筷子画圈一边往碗里加水。均匀的搅拌成糊状。一定要搅到没有面疙瘩。静置 10 分钟左右。

**酱料：** 做法 1：把甜面酱腐乳和辣椒酱放入碗里搅拌均匀，太稠可以适量的加一汤匙的热水稀释。

做法 2：也可以准备好三种酱料，等到做煎饼时 分开涂抹。

**薄脆：** 馄饨皮买来后，在馄饨皮中间用到划三道。 锅中倒食用油，开大火把油烧至 8 分热扭到中火。

馄饨皮下锅炸至微黄出锅。（注意：因为馄饨皮特别容易熟。炸的过程中一定要勤翻面，以免混沌皮炸糊。）

**煎饼制作方法：** 大号不粘锅中刷少量的油，涂抹均匀。 开最小火，锅底烧到有一点点温度即可。然后舀一勺面糊放倒锅中，（摊饼之前用勺子搅拌一下面糊）拿起平底锅把面糊在锅中转均匀成一个饼。 开中火把面皮煎硬后打入一个鸡蛋和少许菠菜碎，用铲子把鸡蛋涂抹均匀后撒一点黑芝麻。 之后翻一面，把调好的酱料均匀的涂抹在面皮上，放两片煎好的馄饨皮薄脆。 对折起来，我们的煎饼果子就做好啦！

一粥一饭，当思来之不易；一饮一啄，饱蘸苦辣酸甜。

# 加州橙郡觀音堂

地址: 770 Roosevelt, Irvine CA 92620(在二樓) 电话: 949-484-5588

## 五谷杂粮粽 (主厨: Lulu 5/24/2017)

**食材准备:** 白糯米, 糙糯米, 黑糯米, 花生各 1 杯半, 红米, 红豆, 黑豆, 杂豆各半杯。

**馅料:** 白果, 干香菇或新鲜蘑菇(大约 10 颗), 杏鲍菇, 芋头, 栗子(冷冻也可以), 素叉烧, 咸蛋/卤蛋

**调料准备:** 菜脯和冬菜各半杯洗好, 姜末半杯, 酱油半杯, 糖大约两大汤匙, 白胡椒粉, 蘑菇精些许。

**其他:** 粽子叶 (一包), 棉线绳 (一卷)



### 做法:

- (1) 准备食材, 把白糯米, 糙糯米, 黑糯米, 红米, 红豆, 黑豆, 杂豆和花生洗净, 用水泡一个晚上。洗的时候每个材料分开洗, 泡的时候可以一起泡。
- (2) 粽子叶泡温水两个小时或泡隔夜, 然后洗净。粽子叶前端硬的部分剪掉一些。
- (3) 姜切碎, 加一点水用搅拌机搅碎成姜末。
- (4) 如果用干香菇, 干香菇要预先泡水, 去蒂切厚片 (大约 5mm), 干香菇蒂切碎。锅中下一点油, 放入碎香菇蒂炒至香, 加入香菇片炒几分钟, 随喜加些酱油, 糖和白胡椒粉。盛出来放一边待用。
- (5) 锅中下油, 放入姜末, 菜脯和冬菜再炒几分钟至香。再放入泡好和沥干的米和豆一起炒。最后加入酱油, 糖, 白胡椒粉些许和蘑菇精些许。
- (6) 把炒好的材料放在一个盘里待凉。这时可以准备馅料。素叉烧切片, 蛋切小片 (1/4 或 1/8), 芋头切小块, 新鲜蘑菇和杏鲍菇切小条。
- (7) 包粽子 (约 30 个左右)。
- (8) 包好的粽子放在大锅里, 水要盖过粽子。大火烧开煮 5 分钟, 转小火煮 6-7 个小时即可出锅。香喷喷的, 没有添加物的健康素粽子就等着您来吃了。



# 加州橙郡觀音堂

地址：770 Roosevelt, Irvine CA 92620(在二樓) 电话：949-484-5588

三张叶子简单包粽子法。



## 食材健康功效：

**糯米：**补中益气、养胃健脾、固表止汗、止泻、安胎、解毒疗疮等功效。可用于虚寒性胃痛、胃及十二指肠溃疡、消渴多尿、气虚自汗、痘疹痈疖病等作用。

**粽子叶：**清热止血、解毒消肿、治吐血、下血、小便不利、痈肿等功效。含有大量对人体有益的叶绿素和多种氨基酸等成份。

# 加州橙郡觀音堂

地址: 770 Roosevelt, Irvine CA 92620(在二樓) 电话: 949-484-5588

## 潮州白果芋泥 (主厨:Phally 6/11/2017)

**食材准备:** 芋头一个(4磅左右), 白果(一磅), 椰子油半杯, 牛奶一杯, 白砂糖适量, 玉米粉适量。

### **做法:**

- (1) 将新鲜白果的外皮用锤子敲开, 取出白果仁(含内皮), 开水煮20分钟左右, 然后用冷水洗净, 去除内皮, 放入凉水中浸泡一夜, 去除苦味。
- (2) 第二天再用开水煮白果30分钟左右, 至软, 再放入红枣煮10分钟。留少量水淹没白果红枣, 多余水倒掉。然后加适量白砂糖, 将玉米粉加水搅成糊状后倒入, 一边倒入一边搅拌, 然后煮开。
- (3) 芋头去皮切片, 蒸20-30分钟左右, 然后用叉子压碎成芋泥。放入锅中加椰子油, 牛奶搅拌至柔软状态, 最后加糖搅拌。
- (4) 先把芋泥取出放入盘中, 然后撒上白果红枣。



## 甜粽子

**食材准备:** 香蕉叶1包, 波罗蜜1磅或白媚豆1罐, 椰丝16oz, 糯米18oz, 椰浆1罐, 白砂糖适量, 盐适量

### **做法:**

- (1) 将糯米放入凉水中浸泡一夜。第二天洗2至3次, 捞起放干
- (2) 将香蕉叶剪边, 抹干净
- (3) 大火煮椰浆, 椰丝, 白砂糖, 少许盐, 然后换小火煮5分钟, 再加波罗蜜(或白媚豆)和糯米搅拌, 煮10分钟, 取出, 放凉
- (4) 开始包, 包好的粽子放在锅里蒸30-40分钟左右



# 加州橙郡觀音堂

地址：770 Roosevelt, Irvine CA 92620(在二樓) 电话：949-484-5588

## 椰汁红豆糕 (主厨: Kora 6/28/2017)

### 食材准备:

牛奶(Milk) 140mL , 椰浆(Coconut Milk) 150mL , 红豆(Red Beans) 80g , 白砂糖(Sugar) 110g , 炼奶(Condensed Milk) 2tbsp , 玉米淀粉(Corn Starch) 75g , 清水(Water) 390mL (分成 200mL 和 190mL 两碗水)



### 做法:

- (1) 准备一个不粘锅和一个胶皮刮刀。
- (2) 把准备好的牛奶，白砂糖，椰浆，炼奶和一碗 200 毫升的清水依次倒入锅中，开中火煮，用刮刀均匀的搅拌开，直至煮滚 然后关火。
- (3) 将玉米淀粉加入剩余 190 毫升的清水搅匀后，一边倒入锅中一边用刮刀搅拌锅里的液体直至均匀。
- (4) 再开中小火继续煮（煮的期间可以不断搅拌）煮到有大气泡冒出来的时候，把红豆倒入锅中拌匀。
- (5) 拌匀红豆后等再次冒大气泡时，就可以关火了。
- (6) 煮好的糊装入容器中或糕点模具中，表面用刮刀抹平。轻轻拍打或颠容器，让容器里完全没有气泡。
- (7) 常温放置 30~40 分钟，盖一层保鲜膜放入冰箱冷藏一晚（冰箱保鲜 8 小时左右）就可以吃了。

▶ 这里要用颗粒分明的红豆，不建议用煮到起沙的红豆。这样做出来的椰糕口感更有弹性而且更有椰子的浓香。

### 食材健康功效:

红豆：健脾止泻，利水消肿，解毒排脓。用于水肿胀满、脚气浮肿、黄疸尿赤、风湿热痹、痈肿疮毒、肠痈腹痛。

椰浆：味甘，性温。有生津、利水等功能。主治暑热烦渴，吐泻伤津，浮肿尿少等病症。

一粥一饭，当思来之不易；  
一饮一啄，饱蘸苦辣酸甜。

# 加州橙郡觀音堂

地址：770 Roosevelt, Irvine CA 92620(在二樓) 电话：949-484-5588

## 甜糯饼 (主厨: 如萍 7/9/2017)

### 食材准备：

南瓜/地瓜/胡桃南瓜(butternut squash)300g, 糯米粉

100g, 玉米粉 25g, 盐少许

馅料：红豆沙（可以买罐头的）

参考：馅料可用黑芝麻，黑糖或巧克力等等。



### 做法：

- (1) 南瓜切片，上蒸锅蒸 15 分钟。用叉子按压成泥。
- (2) 把糯米粉和玉米粉混合在一起，加上一点盐提味。
- (3) 南瓜泥准备好之后，确定不烫手时可加入(2)，可以一边加入粉一边用手揉成团，只要南瓜团不大沾手就可以了。
- (4) 拿一点南瓜团， 按压成扁圆形，，中间放上一小勺红豆沙，然后用手把团封口按成饼的形状。
- (5) 锅开中小火，放入一点油，把饼放入锅中煎至焦黄，翻面再把另一面焦黄即可。

### 食材健康功效：

**红豆：**健脾止泻，利水消种，解毒排脓。用于水肿胀满、脚气浮肿、黄疸尿赤、风湿热痹、痈肿疮毒、肠痈腹痛。

**南瓜：**具有补中益气、消炎止痛、解毒杀虫的功能。保护胃粘膜，降血糖降血压，还可以预防中风。

一粥一饭，当思来之不易；  
一饮一啄，饱蘸苦辣酸甜。

# 加州橙郡觀音堂

地址：770 Roosevelt, Irvine CA 92620(在二樓) 电话：949-484-5588

## 五香素肉 (主厨: 颖儿 7/26/2017)

### 食材准备：

素肉片（也可以用素肉丝），姜，老抽，生抽，大料(八角)，花椒，干辣椒，冰糖，五香粉



### 做法：

- (1) 将素肉片用净水泡软，挤干水分。
- (2) 姜切颗粒，尽可能越碎越好。
- (3) 热锅冷油，油会多些。放大料，花椒，干辣椒，姜末，炒出香味后，将素肉片下锅炒，放老抽，生抽炒一会儿，放冰糖，五香粉，加入一些水，开锅后将水改成中火，煮大概 5-6 分钟后将火改成大火，等汁收干，装入烤盘。
- (4) 将烤盘温度调成 425 度，放入炒好的素肉片，每 10 分钟拿出翻翻，大概 35-40 分钟素肉片就烤好了。

注：1) 如喜欢烧烤味道在步骤 3 时可以加入一些孜然粉

2) 如素肉条烤箱温度降成 400 度

一粥一饭，当思来之不易；  
一饮一啄，饱蘸苦辣酸甜。

# 加州橙郡觀音堂

地址：770 Roosevelt, Irvine CA 92620(在二樓) 电话：949-484-5588

## 纯素越南米粉(主厨: Kathy 8/13/2017)

### 食材准备：

汤底材料：沙葛 2 个(切丝或切块),oppo 瓜 1 粒, 苹果 3 个,白萝卜一条, 甘蔗 一节, 料包 一包, 姜 一大块, 越南粉 ( pho ) 素汤底 半盒

配料：素肉, 素牛肉丸, 潮州粿条, 九层塔, 豆芽, 香菜

### 做法：

- (1) 把料包放入烤箱烤香 或者 下锅炒香。
- (2) 准备一锅水，放入半盒素汤底、炒好的料包 大火煮开。
- (3) 开锅后放入沙葛、oppo 瓜、白萝卜、苹果，转中小火煮 2 个小时。
- (4) 煮好后的汤用纱网过滤出来。
- (5) 素肉泡发，然后起油锅将素肉放点调味料炒香，备用。
- (6)素牛肉丸解冻，然后切成片，放油锅中炒香，备用。
- (7)重新烧开一锅热水。
- (8)将准备好的潮州粿条 放入滚开的热水中烫 10 秒钟，立即捞出。（一定要快,不然烫过头会断）
- (9)粿条烫好后放上豆芽，九层塔，素肉，素丸，最后浇淋上素味汤底，一碗纯素越南米粉就做好啦。

### 底料配料 超市购买地址：

( ABC Supermarket 东方超级市场 )

Westminster Location

8970 Bolsa Avenue, Westminster, CA 92683

Anaheim Location

1216 S. Magnolia Avenue, Anaheim, CA 92804

# 加州橙郡觀音堂

地址: 770 Roosevelt, Irvine CA 92620(在二樓) 电话: 949-484-5588

## 甜菜沙拉 (主厨: Jenny Kao 8/23/2017)

### 配料准备:

红腰豆 (一罐), 甜菜 (一大/二中), 胡萝卜(一大/二中), 土豆 (一大/二中), 腌黄瓜 (一罐), 香菜 Cilantro (一小把)

### 调味料:

盐 (半茶匙), 黑胡椒 (半茶匙), 橄榄油 (两汤匙), 苹果醋 (三汤匙)



### 做法:

- (1) 将甜菜, 土豆, 胡萝卜洗净, 切成半英寸, 煮沸约半小时。
- (2) 把甜菜, 土豆, 胡萝卜, 腌黄瓜切成小块。
- (3) 将香菜洗净, 切成小段
- (4) 加入盐, 黑胡椒, 橄榄油, 苹果醋, 混合拌匀。
- (5) 放置常温或冰箱冷藏食用。

### 食材健康功效:

甜菜: 促进骨骼的发育;可以预防贫血, 抗肿瘤, 防止高血压、老年痴呆症;助消化;预防便秘;预防甲状腺;防癌抗癌;降血压. 甜菜根含有丰富的钾、磷、钠、铁、镁、糖分和维生素A、B、C以及B8(Biotin)可治愈脂肪肝 (Dimethylglycine 或称 DMG), 可防止血管堵塞遏止心脏病, 还可治疗忧郁症。自然红色维生素B12 和优质的铁质, 是妇女与素菜者补血的最佳自然营养品。

一粥一饭, 当思来之不易;  
一饮一啄, 饱蘸苦辣酸甜。

# 加州橙郡觀音堂

地址：770 Roosevelt, Irvine CA 92620(在二樓) 电话：949-484-5588

## 印度烤餅 Naan (主厨: Anna Kee 9/10/2017)

### 配料准备：

1 茶匙糖, 1/2 杯溫水, 1/4oz 酵母, 2 1/4 杯 麵粉, 1/2 杯酸奶, 1 湯匙油, 一些油, 用於煎餅, 3 湯匙融化的鹽漬黃油

### 做法：

- (1) 把糖, 溫水和酵母放在一個小碗裡, 攪拌均勻。放置約 10 分鐘让酵母激活。
- (2) 將麵粉放到平坦的表面, 並在中間做好一個井。 加入酵母混合物, 酸奶和油, 开始揉麵團, 麵團要揉到表面變得平滑光亮, 大約 10 分鐘。 然后用濕布覆蓋麵團, 並將其放在溫暖的地方置放大約 1 小時。(例如：在爐灶或暖爐旁邊) 1 小時之后, 麵團会发大约一倍。
- (3) 將麵團分成 8 等份。用手旋轉或甩麵團使之成大约 8 寸的偏圆形麵團。
- (4) 将煎鍋烧热 ( 首選鐵鍋 ), 然后煎鍋擦一些油, 以避免麵團粘在煎鍋上。 把麵團放在煎鍋上。 當麵團股起來和有燒焦點出現時, 將其翻轉到另一面, 同样的也是煎到麵團股起來和有燒焦點出現時烤餅就好了。重複相同步驟, 直到所有麵團完成。用熔化的黃油刷在烤餅上, 趁热食用。

### 小贴士：

如果麵團太粘稠, 可以添加 2 湯匙麵粉來粘合麵團。

一粥一饭, 当思来之不易;  
一饮一啄, 饱蘸苦辣酸甜。



# 加州橙郡觀音堂

地址：770 Roosevelt, Irvine CA 92620(在二樓) 电话：949-484-5588

## 鲜味粉丝 (主厨: Phally Chea 10//2017)

**配料准备**：粉丝半包, 金针菜 1 包, 花菇 1 盎司, 生姜 1 颗, 素鱼片

**调味料**：豆瓣 3 汤匙, 酱油 1 汤匙, 白砂糖 适量, 菜油 5 汤匙, 白水 1 杯

### 做法：

- (1) 打开烤箱, 调到 350 度
- (2) 把粉丝, 金针菜, 和花菇泡软, 洗干净, 去水. 把生姜去皮, 切丝
- (3) 用不粘锅, 中火 把生姜和花菇爆香, 加入金针菜, 然后加豆瓣, 酱油, 白砂糖调味. 炒入味后加白水. 最后加入粉丝, 炒均匀后, 放入铝锅, 盖上铝箔 烤 30 分钟。

## 彩椒酿豆腐 (主厨: Lulu 11/5/2017)

**配料准备**：豆腐 2 块, 雞蛋 1 個, 薑末, 木耳, 香菇, 紅蘿菠, 青豆

**调味料**：黑胡椒, 鹽, 素蠔油, 麻油, 太白粉

### 做法：

- (1) 豆腐洗净, 擦干水分, 放入碗中压碎, 鍋裡放少油將豆腐煎乾(收汁) 後, 加入雞蛋和豆腐用小火攪拌均勻後關火起鍋.
- (2) 鍋內放油, 加姜末爆香後, 放入上述 4~7 材料一起炒熟後, 加入步驟 1 的豆腐和調味, 拌勻成餡.
- (3) 將加甜椒洗净, 对半切开, 去蒂及子, 填入豆腐餡, 抹平, 撒上胡椒粉, 上锅蒸熟即可。

一粥一饭, 当思来之不易;  
一饮一啄, 饱蘸苦辣酸甜。

# 加州橙郡觀音堂

地址：770 Roosevelt, Irvine CA 92620(在二樓) 电话：949-484-5588

## 【免開火】清爽豆腐沙拉 (主厨: Nina 11/5/2017)

**配料准备**：豆腐 1 塊, 加綜合堅果和乾果,

多種顏色青菜/芽菜:

(紅) 紅椒, 番茄, 甜菜根

(綠) 小黃瓜, 豌豆, 花椰菜

(黃) 黃椒, 玉米,

(橘) 紅蘿菠, 南瓜

**調味料**：沙拉醬汁 (和風醬)：烏醋 + 楓漿 + 薑泥 + 醬油 + 香油 + 檸檬

### 做法：

- (1) 把豆腐切塊，用廚房紙巾把豆腐表面水分吸乾。板豆腐嫩豆腐皆可。
- (2) 把豆腐和生菜盛盤。
- (3) 淋上醬汁就完成了。

## 糖醋豆腐 (主厨: Lulu 11/5/2017)

**配料准备**：豆腐 2 塊, 青椒紅椒 各半個, 鳳梨 3 片

**調味料**：糖 2 大匙, 白醋/味醂 2 大匙, 番茄醬 2 大匙, 醬油 2 大匙, 太白粉 1 大匙

### 做法：

- (1) 備料。
- (2) 炸豆腐至金黃。
- (3) 青紅椒和鳳梨翻炒一下盛出。
- (4) 放入糖醋醬煮開。
- (5) 再將炸好的豆腐、青椒、紅椒和鳳梨放入拌勻即可。

一粥一飯，當思來之不易；  
一飲一啄，飽蘸苦辣酸甜。

# 加州橙郡觀音堂

地址：770 Roosevelt, Irvine CA 92620(在二樓) 电话：949-484-5588

## 提拉米苏 Tiramisu (主厨: Angela Li 12/10/2017)

提拉米苏 ( Tiramisu ) 是意大利最著名的甜点之一。以马斯卡彭奶酪作为主要材料，再以手指饼干取代传统甜点的海绵蛋糕，加入咖啡、可可粉等其他元素。吃到嘴里香、滑、甜、膩、柔和中带有质感的变化，味道并不是一味的甜。

**配料准备：** 6个蛋黄，3/4杯白糖，2/3杯牛奶，1 1/4杯浓奶油（冷藏），1/2茶匙香草精，1磅马斯卡彭奶酪 (mascarpone cheese) 室温，1/4杯浓咖啡（室温），2汤匙朗姆酒 (Rum) (可不用)，2 (3盎司) 包装松脆饼干 ( ladyfinger cookies )，1汤匙不加糖的可可粉

### 做法：

- (1) 用一个中等的平底锅，搅拌蛋黄和糖，直到混合。用牛奶打匀，用中火煮，不断搅拌，直至混合物沸腾。轻轻煮沸1分钟，关火，稍稍冷却。盖上塑料膜放冰箱冷藏1小时。
- (2) 在一个中等的碗里，用香草打奶油，直到形成蓬松的固体状态。
- (3) 将蛋黄混合物及奶酪均匀搅拌，直到光滑。
- (4) 在一个小碗里，混合咖啡和朗姆酒。
- (5) 将松脆饼干放在咖啡混合物中沾湿，整齐的排满容器的底部。在松脆饼上放上一半。
- (6) 重复以上步骤，最后撒上可可粉。盖上并冷藏4到6个小时，直到凝固。

一粥一饭，当思来之不易；  
一饮一啄，饱蘸苦辣酸甜。

# 加州橙郡觀音堂

地址：770 Roosevelt, Irvine CA 92620(在二樓) 电话：949-484-5588

## 四喜烤麸 (主厨: Silvia 4/8/2018)

四喜烤麸是非常经典的上海家常菜，也是大家非常喜爱的南方菜。诱人的颜色，醇厚的滋味，典型的上海咸甜味。所有材料充分吸收了汤汁的味道，美妙滋味不可言喻。这道菜所用的材料全部是干货，平时家里备上点，什么时候想吃了随时可以做，非常方便。

**配料准备：** 烤麸、香菇、黑木耳、杏鲍菇

調味料：鹽、醬油、素蠔油、香油

### 做法：

- (1) 烤麸洗净，將烤麸搥成一口大小。
- (2) 干香菇、黑木耳冷水泡发，洗净，摘去硬的部分；黑木耳撕成小块，香菇切成小块。
- (3) 鍋中放入油用中小火將烤麸略煎一下，加少許鹽，再放入黑木耳，香菇及杏鮑菇等其他食材入鍋，加醬油及水拌炒，之後再放素蠔油調味拌炒均勻，起鍋前淋上香油即可。

一粥一饭，当思来之不易；  
一饮一啄，饱蘸苦辣酸甜。

# 加州橙郡觀音堂

地址: 770 Roosevelt, Irvine CA 92620(在二樓) 电话: 949-484-5588

## 泰式咖喱 (主厨: 黄兰钧 7/8/2018)

### 配料准备:

腐包, 素鸡肉, 芋头, 红薯, 茄子, 椰浆, 咖喱粉, 干辣椒, 碎香茅, 灯笼椒, 白开水

### 做法:

- (1) 将干辣椒泡软, 剁碎 (optional)
- (2) 将腐包切块, 考 20 到 30 分钟 350°
- (3) 将芋头, 红薯 去皮切块 (炸熟)
- (4) 在锅里加 3 汤匙油, 放进碎的干辣椒和碎香茅, 炒香, 然后加, 茄子, 和灯笼椒, 炒香后加咖喱粉, 炒一下, 加水, 椰浆, 素鸡肉, 腐包, 芋头和红薯, 小火煮开。

小贴士: 咖喱可以配饭, 法国面包, 米粉, 或印度烤餅

# 加州橙郡觀音堂

地址: 770 Roosevelt, Irvine CA 92620(在二樓) 电话: 949-484-5588

## 泰式咖喱 (主厨: 黄兰钧 7/8/2018)

### 配料准备:

腐包, 素鸡肉, 芋头, 红薯, 茄子, 椰浆, 咖喱粉, 干辣椒, 碎香茅, 灯笼椒, 白开水

### 做法:

- (1) 将干辣椒泡软, 剁碎 (optional)
- (2) 将腐包切块, 考 20 到 30 分钟 350°
- (3) 将芋头, 红薯 去皮切块 (炸熟)
- (4) 在锅里加 3 汤匙油, 放进碎的干辣椒和碎香茅, 炒香, 然后加, 茄子, 和灯笼椒, 炒香后加咖喱粉, 炒一下, 加水, 椰浆, 素鸡肉, 腐包, 芋头和红薯, 小火煮开。

小贴士: 咖喱可以配饭, 法国面包, 米粉, 或印度烤餅

# 加州橙郡觀音堂

地址：770 Roosevelt, Irvine CA 92620(在二樓) 电话：949-484-5588

## 吉祥寿桃包 (主厨: Lisa 7/15/2018)

### 食材准备：

中筋面粉 500 克；白砂糖 30 克；泡打粉 5 克(1 tsp)；酵母 10 克(2 tsp)；牛奶 100 克

椰子油/生油 1 汤匙(1 tbsp)；温水 200-250 克；豆沙馅 250 克；

菠菜汁/甜菜汁 或者 食用色素(绿色/粉色) 少许适量

### 一、做面团：

1. 将面粉、酵母、泡打粉、糖、牛奶、放入盆内，慢慢加入温水，用筷子搅匀，加到面粉成团（注意：加水时，不要一次性全部倒入，加到成团的时候就可以停了）
2. 用手揉成面团后，加入一汤匙的油，再揉大概 10 分钟，将面团揉至表面光滑
3. 揉好的面团放入容器中，找一个盖子盖到容器上，室温醒面，待面团膨胀到原来的两倍大即可
4. 醒发好的面团再次揉至光滑，是为了把面团中的气泡揉出来，使寿包做出来更光滑好看
5. 把面团平均分成每个 40 克大小。
6. 豆沙馅平均分成每个 20 克大小。

### 二、做寿桃的绿叶、粉色菜汁：

绿叶方法一：拿出一块切好的面团，放入 2-3 滴食用色素，然后将面团揉均匀成绿色面团，备用。

绿叶方法二：在做第一步寿桃面团时，取一小部分半成的面团，加入备好的菠菜汁，用手揉至成光滑的绿色面团，备用。

粉色汁方法一：准备好一个喷壶接满水，接着滴 2-3 滴粉色食用色素，然后摇均匀，备用。

粉色汁方法二：甜菜榨汁，准备好一个喷壶，把甜菜汁倒入喷壶里，备用。

一粥一饭，当思来之不易；  
一饮一啄，饱蘸苦辣酸甜。

# 加州橙郡觀音堂

地址：770 Roosevelt, Irvine CA 92620(在二樓) 电话：949-484-5588

## 三、寿桃包做法：

1. 拿一块分好的 40 克面团，搓圆然后按扁，擀成皮边薄，皮中间厚的面皮
2. 面皮中间放一块 20 克的豆沙馅儿，然后包好收口（不要让豆沙馅漏出来）之后放到桌子上用手搓圆，包顶端略尖，做出寿桃形状
3. 用一个勺子 从包的旁边竖着从下至上压一条线出来
4. 取一小块绿色面团，搓成两头细中间粗的条状，然后压扁。用刮板或刀背在中间压出一条线之后做出叶子的形状。
5. 把做好的绿叶贴在做好的寿桃上
6. 做好形状的寿桃放到锅里盖好盖子，再醒发 10-15 分钟
7. 开中火，蒸到蒸锅上气之后，继续蒸 15 分钟左右关火（注意：关火后不要马上打开盖子）
8. 静置 5 分钟后，即可开盖出锅

## 四、寿桃包上色：

出锅后的寿桃，用喷壶把事先准备好的粉色食用色素或者甜菜汁适量的喷洒在刚出锅的寿桃上，待寿桃稍微冷却之后，就可以食用啦！

（注意：上色的时候寿桃需要趁热）

一粥一饭，当思来之不易；  
一饮一啄，饱蘸苦辣酸甜。

# 加州橙郡觀音堂

地址：770 Roosevelt, Irvine CA 92620(在二樓) 电话：949-484-5588

## 玫瑰蘋果酥 (主厨: Kathy 8/5/2018)

每逢佳節送上「手作甜點」貼心禮物！教你只要「捲一捲」就能完成漂亮又好吃的【玫瑰蘋果酥】，烘烤派香&酸甜微酥的口感～從胃到心都能絕對征服！

### 配料准备：

蘋果 2 顆、檸檬 1 顆、酥皮 2 片、果醬、水、麵粉(防沾黏)、糖粉 or 淋蜂蜜(裝飾)

### 做法：

1. 蘋果切薄片，浸泡檸檬水後，微波至軟化
2. 果醬加水稀釋
3. 酥皮切 1~1.5" 長條狀
4. 酥皮上半部抹上果醬，再交疊鋪上蘋果片
5. 將下半部的酥皮往上折，再側向捲起來，以烤杯固定
6. 進烤箱，溫度 350 度，約烤 35-40 分鐘 (無烤杯的話，可在底部塗抹少許橄欖油、防沾黏)
7. 裝飾：撒上糖粉，完成！

一粥一飯，當思來之不易；  
一飲一啄，飽蘸苦辣酸甜。