

四川榨菜 · 營養開胃

四川芥菜除加工製造榨菜外，還可醃製鹹菜。本省栽培始於四十五年，過去因採種量有限，中北部地區冬季裡作栽培面積不多。

近年來由於加工榨菜內外銷數量增加，因此四川芥菜栽培面積亦隨着增加。

新竹區農業改良場於民國四十九年利用五峯分場高冷地的有利條件，辦理四川榨菜採種，所收穫種子供應全省栽培農戶。

目前苗栗縣公館鄉創設四川榨菜產銷共同經營研究班，產、製、銷三者皆由農友直接經營，價廉物美，是一項很有前途的農村副業，產品也很受消費的者歡迎。

榨菜是既營養又開胃的菜餚，現介紹幾項食譜，大家不妨照着做做看：

野雞紅

材料：里脊肉四兩、榨菜四兩。

芹菜四兩、紅蘿蔔二兩、小青椒四隻、鹽二茶匙、醬油一茶匙。

太白粉一茶匙、糖各少許、花生油四湯匙。

做法：(1) 里脊肉切成細絲，拌入太白粉備用。

(2) 榨菜用清水略為沖洗，切成細絲。芹菜洗淨切段，紅蘿蔔、

辣椒洗淨切絲。

(3) 在炒菜鍋內燒熱油，倒入肉絲炒至變白色時，放下紅蘿蔔、芹菜、並加鹽。

鑊炒約一分鐘，再將榨菜、辣椒加入。然後放下醬油、糖及少許清水，續炒約二分鐘起鍋便可。

家常豆腐

材料：豆腐四塊(三寸見方大小)、豬肉四兩、榨菜四方大小。

辣豆瓣醬一湯匙、葱、薑、蒜末各少許。

鹽一茶匙、糖一茶匙、太白粉二茶匙、水一杯、花生油六湯匙。

做法：(1) 豆腐切成一寸半長，一寸寬，六分厚之塊狀，投入已燒熱之油鍋內，煎炸至兩面金黃色後撈出，並將炸油滌淨。

(2) 豬肉切碎，加入太白粉一茶匙拌勻，並在炒鍋內燒熱油二湯匙。

倒下豬肉爆炒，約六秒鐘，隨即放下榨菜丁、薑、蒜末及辣豆瓣醬，略為炒勻，然後倒入水一碗，再將豆腐放下，加鹽、糖等調味，用中火煮約

二分鐘。

(3) 用太白粉一茶匙，加入同量的清水調合，淋下勾芡成薄汁，隨將蔥花撒下，並淋入麻油一茶匙即可。

肉絲冬粉湯

材料：里脊肉四兩、榨菜四兩、冬粉(如龍口粉絲等)一包、蔥末一湯匙、鹽二茶匙、鎮江醋二湯匙、太白粉一湯匙、麻油、胡椒粉少許、水七碗。

做法：(1) 里脊肉切絲，拌入太白粉備用。

(2) 榨菜洗淨切絲，冬粉稍剪段。

(3) 將七碗水煮開，將粉絲、榨菜絲放入，開後二分鐘放入肉絲。

開後再加葱末、醋、麻油。

開後盛入湯碗內，撒下胡椒粉即可。

榨菜炒肉絲

材料：里脊肉四兩、榨菜三、四兩。

筍一只、鹽半茶匙、醬油二茶匙。

做法：(1) 里脊肉切成細絲，拌入太白粉備用。

太白粉一茶匙、糖少許、花生油三湯匙。

做法：(1) 里脊肉切成細絲，拌入太白粉備用。

(2) 榨菜先用清水略為沖洗，切成細絲，筍去皮切細絲。

(3) 在炒菜鍋內燒熱花生油，倒入肉絲炒至變白色時，放下筍絲，並加入鹽炒。

鑊炒約一分鐘，再將榨菜絲加入。然後放醬油、糖及少許清水，續炒約二分鐘起鍋便可。

乾煨四季豆

材料：四季豆一斤、蝦米半兩。

榨菜二兩、蔥末一湯匙、鹽、糖少許。

麻油二茶匙、花生油三飯碗、清水三湯匙。

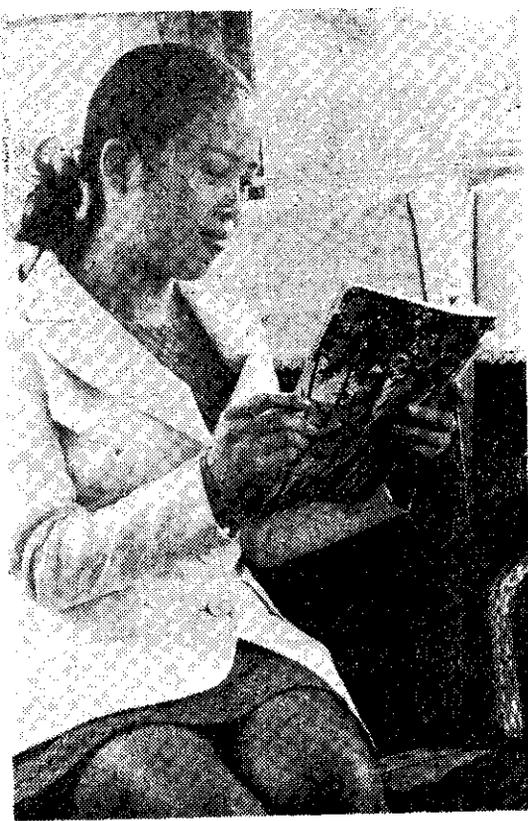
做法：(1) 四季豆先摘除兩端的硬筋，長的一折二段，洗淨瀝乾水分備用。

(2) 蝦米泡軟後，洗淨皮爪切成細粒，榨菜沖洗一下剝碎備用。

(3) 將花生油先燒熱，再放進四季豆炸軟，見豆子外皮成微縮時撈起，並將炸油倒出。

(4) 另在炒鍋中放入二湯匙油燒熱，先炒蝦米，隨將榨菜加入。

再放下四季豆同炒，並加鹽、糖及清水，炒至湯汁收乾時，最後撒下蔥屑及麻油便可。(郭正鑑)



閱卷有益 (呂福和)