

請大家多吃 健康蔬菜！

林妙娟

根據文化大學園藝系蔬菜研究室李伯年教授的統計，菜虫不喜歡食用的蔬菜，目前在市面上常見的有57種之多，包括萵苣7種，芹菜4種，葱、韭、蒜6種，菌藻11種，水生菜8種，根莖菜7種，其他15種。花蓮區農業改良場72年已推出10種生性強健，營養價值高，沒有農藥污染的健康蔬菜的食用法，計有香椿瓜嫩梢、蕨菜、紅鳳菜、甘薯葉、角菜、萵苣、野蜀葵、山蘇花、麵包果等。

健康蔬菜雖各有其特殊味道，但經過適當烹調處理後，色、香、味俱佳。在經多次的品嚐及問卷調查，均認為健康蔬菜是值得推廣栽培與鼓勵食用。所以花蓮區農業改良場今年繼續研究其他健康蔬菜的食用法。

本文再介紹山藥、洛葵、翼豆、白鳳菜、龍葵、茴香、茄菜、莧菜等八種健康蔬菜的食用法供大家參考：

清炒莧菜：（六人份）

材料：莧菜1斤，蒜頭4瓣，辣椒1條，油4湯匙。

調味料：鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

做法：1. 莧菜去老葉、莖，洗淨。

2. 蒜頭去皮拍碎，辣椒斜切段備用。

3. 起油鍋下蒜頭，辣椒及莧菜，以大火快炒數下，並調味即可盛起。（花蓮區農業改良場）

山藥蜜汁：（一人份）

材料：去皮山藥1百公克、蜂蜜1湯匙。

做法：山藥磨成泥，立即加蜂蜜拌勻食用。

備註：中醫稱山藥為淮山，可治胃病。

滋補茴香湯：（一人份）

材料：茴香三兩，麻油1湯匙、蛋1個，薑3片，酒4湯匙，高湯1杯。

調味料：鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

做法：1. 以麻油起鍋入薑片，加高湯煮滾。

2. 茴香洗淨切段入鍋內，煮滾加酒、調味，並打一個蛋進去，再滾，熄火燜一下子再起鍋。

備註：坐月子的婦女常吃此菜，可免除腰酸背痛。

龍葵蛋花湯：（六人份）

材料：龍葵半斤，蛋一個，高湯或清水6杯。

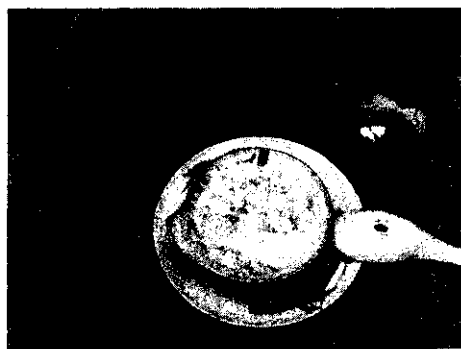
調味料：鹽1 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

做法：1. 龍葵洗淨切段。

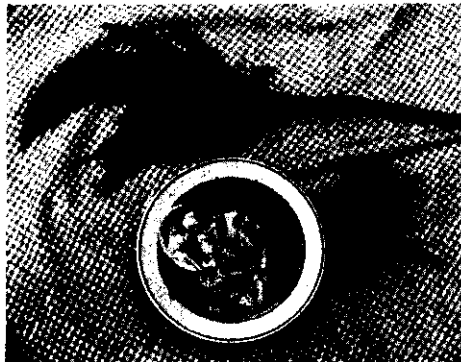
2. 水滾入龍葵，再調味。

3. 起鍋前打入蛋液，一滾立即起鍋。

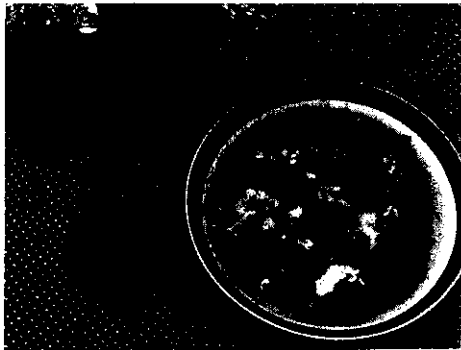
備註：清涼去火，可解酒。



山藥蜜汁



滋補茴香湯



龍葵蛋花湯

翼豆炒肉片：（六人份）

材料：翼豆半斤，肉4兩，蔥2根，薑3片，辣椒1條，太白粉

1茶匙，醬油 $\frac{1}{2}$ 湯匙，酒 $\frac{1}{2}$ 茶匙，油4湯匙。

調味料：塩 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

做法：1.翼豆洗淨，斜切片。

2.肉切片，加酒、醬油拌勻，再拌醬油。

3.葱切段，辣椒斜切段。

4.起油鍋炒肉片，肉片炒熟盛起。

5.餘油下葱、薑及翼豆大火炒數下，調味，下辣椒、肉片拌炒均勻即可。



白鳳菜清湯

白鳳菜清湯：（六人份）

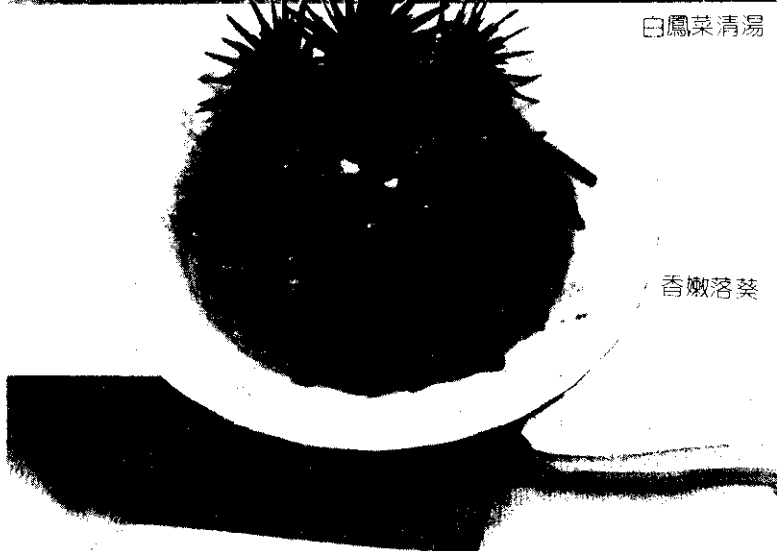
材料：白鳳菜半斤，小魚干1兩，薑2斤，水6杯。

調味料：塩1茶匙。

做法：1.白鳳菜採下葉片及嫩芽洗淨，薑切絲。

2.水滾入薑絲、小魚干、白鳳菜，煮滾一分鐘即可調味盛起。

備註：民間謂此菜有消炎的作用。



香嫩洛葵

香嫩洛葵：（六人份）

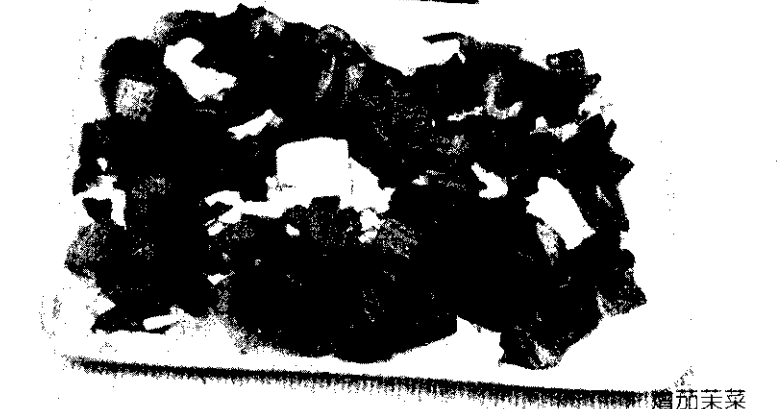
材料：洛葵嫩梢1斤，蒜頭6瓣，油4湯匙，酒1茶匙。

調味料：塩1茶匙。

做法：1.洛葵洗淨切段。

2.蒜頭去皮拍碎。

3.起油鍋下蒜頭，再下洛葵並灑酒，以大火快炒數下，調味拌炒均勻。



燴茄菜

燴茄菜：（八人份）

材料：茄菜菜1斤、胡蘿蔔 $\frac{1}{2}$ 條，腐竹一張，青蒜1根、油5湯匙，太白粉1湯匙。

調味料：塩 $1\frac{1}{2}$ 茶匙。

做法：1.茄菜菜洗淨，切1吋長塊狀。

2.腐竹泡軟切片狀。

3.青蒜斜切片狀。

4.胡蘿蔔切片。

5.水滾入茄菜菜、胡蘿蔔片，燙熟撈起。

6.起油鍋下青蒜，再下已燙熟的茄菜菜、胡蘿蔔及腐竹，拌炒一下，加水 $\frac{1}{2}$ 杯並調味，煮滾即勾芡盛起。