

# 多彩多姿的青江菜



青江菜的梗部呈青色，葉柄似湯匙狀，俗稱湯匙菜，維生素含量高，煮熟後不易變黃變黑，常作為襯底裝飾，有如一般花瓶。現在我重新設計一番，加入其它的顏色及佐料，讓它搖身一變，成為餐桌上的佳餚。

## 金黃碧綠

材 料：雞蛋 4 個、青江菜 600 公克、蔥屑。

調味料：香油 1 小匙、醬油 2 大匙、蒜泥 1 大匙、五香醋 1 大匙。

做 法：1. 青江菜洗淨，對切，蛋打散加入鹽少許及蔥屑

調勻，調味料調好在碗內。

2. 起油鍋，放入蛋汁，不停的攪拌成金黃色蛋塊，取出。

3. 用鍋中剩餘的油把青江菜炒熟取出整齊的排列在盤中，將碎蛋置放盤中心，最後把調味料淋在青江菜上即可。



## 花團錦簇

材 料：青江菜 600 公克、絞肉 300 公克、紅蘿蔔 150 公克、香菇大的 5 朵、蔥屑 1 大匙、太白粉 1/2 大匙、水 2 大匙。

調味料：香油 1 大匙、醬油 2 大匙、酒 1 大匙、鹽 1/2 小匙、辣豆瓣醬 1 大匙、糖 1/2 小匙、水 1 碗。

做 法：1. 青江菜洗淨對切，紅蘿蔔去皮切細，香菇泡軟切細，碗內調好調味料

，除豆瓣醬外。

2. 鍋內燒開水，將青江菜燙熟整齊排於盤中，排法隨個人喜好。

3. 鍋內燒熱 1 湯匙油、爆香蔥屑及豆瓣醬，放入香菇、絞肉、紅蘿蔔翻炒數下，加入調味料，燒開，把太白粉調水勾芡，澆在青江菜上即可上桌。

此菜絞肉內有脂肪，沙拉油用量必須減少，調味料中加豆瓣醬及醬油，塩要少用，味道才會適中。

## 翡翠炒飯

材 料：青江菜 300 公克、飯 2 碗、香菇 5 朵、絞肉 150 公克、蝦米 30 公克、蔥屑、塩、胡椒粉，各少許，蛋 2 個。

做 法：1. 青江菜洗淨切細，香菇泡軟切絲、蝦米泡水，蛋打散。

2. 起油鍋，先將蛋汁炒熟，取出。

3. 爆香蔥屑、蝦米、香菇，把絞肉放入、炒熟，再放入青江菜，翻炒數下，加進米飯、蛋，炒拌均勻後，把塩、胡椒粉適量調味，即可。

家中如有剩飯，就可以做，所用的材料、份量，可依個人喜好增減搭配，在炎熱的夏日裏，食慾不振，偶而改吃炒飯，省事又可為剩飯謀得去處，何樂而不為。

## 一門四喜

材 料：青江菜 300 公克、金絲菇 150 公克、胡蘿蔔 150 公克、木耳 75 公克、太白粉 1 小匙、水 2 大匙、蔥段。

調味料：塩 1/2 小匙、胡椒粉 1/2 小匙、香油 1 大匙。

做 法：1. 青江菜一片片剝開洗淨，金絲菇切除菇脚黃褐

色部分，紅蘿蔔去皮切絲，木耳洗淨切絲。

2. 燒開一鍋水，放入青江菜燙熟，取出。

3. 起油鍋，爆香蔥段，放入木耳、紅蘿蔔、金絲菇，翻炒數下，淋入 1 碗水，煮開，加入青江菜及調味料，拌均勻，把太白粉調水勾芡。