

甜茴菜



文·蘇寄萍
攝影·謝森明

茴香肉絲



生鮮茴香



茴香燒雞

香鬚蛋湯

甜茴香又稱甘茴香，本省俗稱甜莞荖，市場人士慣稱結球茴香。

和本省習見的茴香所不同的是，普通茴香植株高只半公尺，不結成球，莖端細短，食用部份僅葉及梗而已。

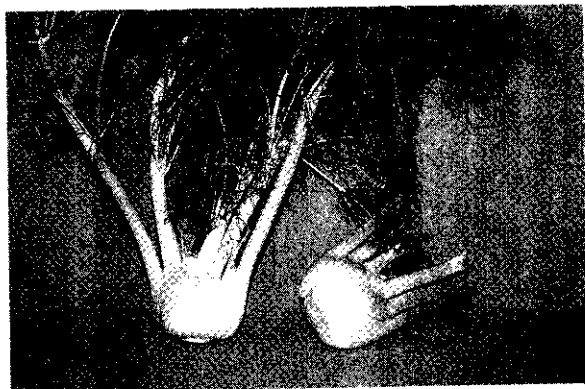
甜茴香試種在桃園區農業改良

場研究，從育苗開始，到目前採收階段尚未受病虫害感染，從未施用農藥，是清潔衛生安全的蔬菜，台北市社子蔬菜專業區有栽培，現已在台北市延吉、和平、天母、興隆等四大超市同時供應。

甜茴香高1公尺以上，莖粗大，梗粗長，可結成扁圓形鱗莖，狀如洋葱。

根据食品營養資料分析，甜茴香每百公克中，熱量28卡，蛋白質2克，碳水化合物5.2克，鈣達100毫克，磷50毫克，鐵3.3毫克，維生素C41毫克，是營養豐富的蔬菜。

現介紹幾種吃法，希望您有興趣嚐嚐看！烹調時不要放味精才能吃出甜茴香的原味！



甜茴香

茴香肉絲

材料：豬肉絲4兩，甜茴香半斤，
鹽1茶匙，沙拉油2湯匙。

- 做法：1.肉絲拌少許太白粉。
2.茴香切細絲。
3.油熱先炒肉絲變色放下茴香絲快炒，加鹽拌炒即可盛起。

生鮮茴香

材料：茴香半斤、①沙拉醬1湯匙、
番茄醬1湯匙，②芥茉醬1湯匙。

- 做法：鱗片一片片剝下清洗後可直接生吃沾①或②的佐料甘甜味。

茴香燒雞

材料：茴香半斤，雞塊半隻，醬油
半碗，酒1湯匙。

- 做法：茴香切塊與雞塊醬油、酒煮開後加水半碗，用小火燜煮40分鐘即可。

香鬚蛋湯

材料：茴香嫩莖、葉鬚4兩，蛋2
個，水4碗，鹽1茶匙。

- 做法：1.茴香葉細嫩時採其嫩莖葉鬚放入煮滾的湯內。2.加入蛋液，清涼可口。