

甜麻烹調法

農委會農業試驗所 / 沈百奎

甜 麻食譜烹調之主要方法為涼拌、湯食、炒食及煎烤等方法，並由台中縣霧峰鄉農會推廣股，家政指導員林燕梅小姐，精心設計而成，農試所沈百奎先生拍攝，作法如下：

一、湯食

■小魚甘藷甜麻湯

材 料：甜麻葉300克、甘藷、小魚乾
少許

調味料：鹽、味精少許

作 法：

1. 將甜麻葉片洗淨後細切，高湯煮開，隨即加些小魚乾及甘藷小塊。
2. 煮開後再加入甜麻葉，再煮一會兒，即見湯汁自然濃稠，再加鹽、調味料即可。



1. 甜麻去老葉及葉柄莖部，洗淨瀝乾，蛋打勻，紫菜洗淨備用。
2. 高湯煮開後，加入甜麻葉、蛋、紫菜、蔥花、鹽調味料即可。

■甜麻麵線肉絲湯

材 料：甜麻葉200克、豬肉或雞肉2



兩、麵線1小把、蝦米少許。

調味料：鹽。

作 法：

1. 起油鍋香爆蝦米，放入5杯水。
2. 豬排肉或雞胸肉切絲，俟水煮開後放入。
3. 再放入甜麻葉及麵線，煮熟後加調味料即可。

■埃及式雞湯

材 料：甜麻葉300克、雞肉半斤、洋蔥半粒、高湯5杯。

調味料：鹽、油、胡椒、蒜片少許。

作 法：

1. 甜麻葉去老葉，洗淨切斷、洋蔥、蒜切片、雞肉切大丁塊。
2. 洋蔥、蒜片入油中炒香，再加入雞丁炒至變色。



- 3. 放入高湯煮20分鐘，再放入甜麻葉煮開後，再加調味料即可。

二、涼拌

■甜麻葉涼拌蒜泥



材 料：甜麻葉500克、薑片、辣椒少許。

調味料：鹽、沙拉、麻油、蒜泥、醬油、味精少許。

作 法：

1. 將甜麻葉片洗淨，以開水殺菁軟化，冷卻後瀝乾。
2. 起油鍋，爆薑片，再加調味料後淋在料上或以沙拉直接沾料亦可。
3. 另以蒜泥、辣椒、麻油、醬油等調味料，直接淋在甜麻葉上，亦很可口。

三、炒食



■摩羅豆腐

材 料：甜麻葉200克、豆腐4塊、碎肉3兩、香菇3朵、蔥、辣椒、胡蘿蔔絲少許。

調味料：鹽、油、鹽、味精、豆瓣醬少許。

作 法：

1. 甜麻葉切細、豆腐切丁、香菇切絲、蔥切花。
2. 起油鍋，放入香菇、蔥花炒香，再加豆腐丁、胡蘿蔔絲、辣椒、少許水及調味料稍煮開。
3. 最後加入甜麻葉，稍煮拌勻即可。

四、煎烤

■甜麻餅



材 料：糯米600克、甜麻葉300克、雞蛋1個。

調味料：糖、牛乳少許。

作 法：

1. 將麻葉以果汁機打碎成甜麻濃汁300cc、雞蛋打散備用。
2. 糯米洗淨浸漬1小時，以果汁機打成米漿。
3. 糯米漿加甜麻汁、雞蛋、牛乳及糖、少許混勻，下油鍋煎、或用烤皆可。