

山芹菜烹調方法

農委會農業試驗所 / 沈百奎

山芹為最適於食用的健康蔬菜，而且料理變化多，是素是葷均可，簡單的作法主要為涼拌、湯食、炒食及油炸等，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，供大家參考。

一、涼拌

■翡翠沙拉

材 料：山芹菜半斤、番茄醬3大匙、沙拉醬5大匙

調味料：鹽、油適量

作 法：①山芹菜摘去葉片洗淨。
②半鍋水煮開後加調味料，並放入山芹菜梗燙熟即刻撈起，切段置盤，沾番茄醬或沙拉醬食用。

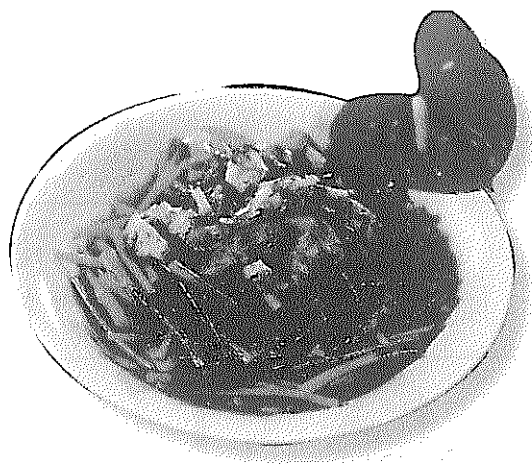


■柴魚拌香芹

材 料：山芹菜200克、柴魚少許

調味料：醬油、香油、胡椒粉少許

作 法：山芹菜去葉後，全株切成小段以開水燙過後，加柴魚、醬油、香油，趁熱或涼拌食用。



二、湯食

■山芹魚片湯

材 料：山芹菜半斤，高湯5杯，鮮魚半斤，薑絲、太白粉少許

調味料：鹽、蒜末、胡椒粉少許

作 法：①山芹菜洗淨，切段去老葉，鮮魚切片拌粉。

②起油鍋，蒜末爆香，加高湯煮開，放山芹菜、魚片、薑絲，煮熟調味即可。



鍋中大火快炒，加紅辣椒片、薑絲、鹽及味精調味即可。



→ 三、炒食

■素炒山芹

材 料：山芹菜，薑絲、紅辣椒片
少許

調味料：油、鹽、胡椒粉適量

作 法：①山芹菜去老葉，洗淨切段。

②起油鍋，將山芹菜倒入

■山芹炒蒟蒻

材 料：山芹菜半斤，蒟蒻、香菇、薑絲少許

調味料：油、鹽、味精少許

最新型 實用 電動送風 防毒面具

風量大、舒適、安全、提高工作效率、減少職業傷害

防毒 防塵 防臭



主 體

★專利設計，可單獨使用。市售4號電池三粒。
NT：1800

電 池

★日本原裝鎳氫電池。
★穩定性高、壽命長。
★可使用8~10小時。
NT：800

專用充電器

★具充飽斷電裝置。
★不過充、過熱特點，讓您的電池發揮高效力功能。110V~220V均適用。
★用本充電器，可下班後充；上班時使用，電池不損壞。
NT：800

新型專利：一四三四三八號

正常使用保證1年，整組NT:3200

彰化地區洽：04-8732325

台南地區洽：05-2210951

另徵各地經銷商



友溢實業有限公司

台中縣大里市東湖里公園街393號

TEL：04-4934892 FAX：04-4934871

作法：①山芹菜去老葉，洗淨切段，香菇泡軟去蒂切片，茼蒿切薄片。

②起油鍋爆薑絲，下香菇及茼蒿，再將山芹菜倒入，大火快炒，加鹽及味精調味即可。



■山芹炒三絲

材 料：山芹菜半斤、黑木耳2朵、胡蘿蔔1條、紅辣椒片、蒜末少許

調味料：鹽、香油、味精適量

作 法：①山芹菜去老葉，留莖梗及嫩葉，切成3公分長。



②黑木耳浸洗切絲，胡蘿蔔及紅辣椒切絲，川燙山芹撈起備用。

③起油鍋，爆蒜末及紅辣椒片，再放肉絲、紅蘿蔔、黑木耳，最後加入山芹拌炒，加鹽、味精及香油調味即可。

四、油炸

■香酥山芹

材 料：山芹菜1斤、沙拉油2斤、油炸粉半斤、蛋1粒

調味料：糖、鹽、番茄醬、胡椒粉少許



作 法：①山芹菜葉片洗淨，瀝去水分。

②麵粉、蛋、糖、鹽調勻成麵糊。

③將芹菜葉沾麵糊後，入油鍋炸至金黃色撈起。

④食用時沾番茄醬、胡椒粉，芳香可口。