

# 薑花的烹調方法

農委會農業試驗所 / 沈百奎

**主** 要烹調方式以涼拌、炒食、湯食、茆苳煮食、油炸及香茶等6種，本食譜由草屯農會推廣股家政指導員陳秀綿小姐策劃製作，作法如下：

## 一、涼拌

### ■花梗拌芥菜

材 料：野薑花花梗200克。

調味料：芥菜醬、醬油膏。

作 法：

1. 野薑花去花苞及苞片，將花梗洗淨，放入冰水中浸泡30分鐘。
2. 瀝出冰水，將花梗置盤中排齊，加醬油膏拌淋即可，芥菜醬置旁沾用。



花梗拌芥菜

### ■薑花三絲

材 料：野薑花梗200克，高麗菜、胡蘿蔔、紫高麗菜各100克，鳳梨半顆。

調味料：沙拉醬100克、鹽少許。

作 法：

1. 野薑花梗泡冰水30分鐘，瀝乾。



薑花三絲

2. 高麗菜、紫高麗菜、胡蘿蔔切絲混合，加少許鹽醃漬10分鐘，將水瀝乾，鳳梨去心切絲備用。
3. 將三絲充分混合，拌以沙拉醬冰透，上桌前再灑下花梗。

## 二、炒食

### ■香花肉絲

材 料：薑花200克、瘦肉2兩、香菇2朵、胡蘿蔔1個、蔥1支。

調味料：鹽、酒、味精少許。

作 法：

1. 瘦肉絲加少許鹽及1/4茶匙太白粉拌



香花肉絲

- 勻醃十分鐘，香菇泡軟去蒂切絲，蔥斜切小段。
2. 熱鍋3湯匙油，下肉絲炒開，變色鏟出。另下蔥、香菇爆香，再下胡蘿蔔絲、薑花梗、肉絲，大火略炒，淋酒、鹽、味精等調味，翻炒數下起鍋。

### ■七彩花香

材 料：肉絲4兩、薑花花苞4兩、酸菜2片、鮑魚菇4兩、蔥2支、紅辣椒1條。

調味料：鹽、胡椒、香油、太白粉少許。

作 法：

1. 酸菜、鮑魚菇、辣椒各切絲、蔥斜切段。瘦肉加鹽、胡椒、太白粉拌勻。
2. 油熱鍋，下瘦肉炒開，待變色撈出，倒出多餘的油，留油3湯匙。
3. 爆香蔥段，下鮑魚菇、酸菜、野薑花、辣椒大火快炒，淋2湯匙水及加入調味料。
4. 將炒熟肉絲倒入，拌炒數下起鍋。



七彩花香

## 三、湯食

### ■野薑花湯

材 料：薑花花苞200克、肉絲4兩、蛋1個、蔥1支。



野薑花湯

調味料：鹽、味精少許。

作 法：

1. 燒4杯水，下肉絲煮開，下薑花。
2. 加調味料，淋下蛋汁、蔥花，待湯汁開，調味後熄火起鍋。

### ■鷄片鮮湯

材 料：薑花花苞100克、鷄胸肉1塊、香油、太白粉及薑絲少許。

調味料：鹽、味精少許。

作 法：

1. 鷄胸肉洗淨切薄片，加少許鹽、香油、太白粉及水拌勻醃10分鐘。
2. 薑花花苞洗淨瀝乾。
3. 燒開5碗水，將雞肉片入鍋見滾，再下薑花、薑絲及調味料煮開，熄火起鍋，再滴香油。



鷄片鮮湯

### ■三絲清湯

材 料：薑花花苞200克、肉絲2兩、酸  
菜1片、薑絲少許。

調味料：鹽、味精、太白粉少許。

作 法：

1. 瘦肉切絲混太白粉，酸菜洗淨切絲，  
薑花洗淨瀝乾。
2. 燒開5碗水，下瘦肉煮開，再下酸菜  
、薑花、薑絲、鹽調味，見湯開熄火  
即可。



三絲清湯

鹽、芫荽湯食

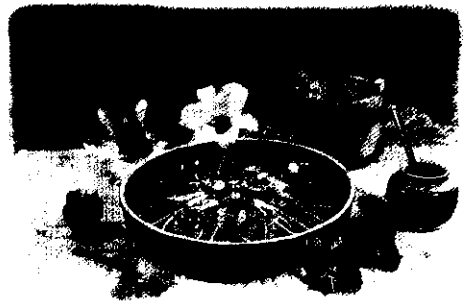
### ■錦簇花壇

材 料：薑花花苞200克、鷄蛋4個、蝦  
仁2兩、玉米粒、青豆仁及白  
銀魚少許。

調味料：鹽、胡椒粉、太白粉少許、高  
湯4碗。

作 法：

1. 白銀魚、薑花苞洗淨瀝乾，蝦仁洗淨  
，加太白粉備用。
2. 鷄蛋汁加入2碗高湯、鹽拌勻，倒入  
蒸15分鐘，水開後改小火蒸。
3. 2碗高湯煮開，入玉米粒、青豆仁、  
蝦仁、白銀魚及鹽，見滾以太白粉芡  
，灑下野薑花煮開，熄火倒入蒸蛋上  
面即可。食用時可酌量加上胡椒粉。



錦簇花壇

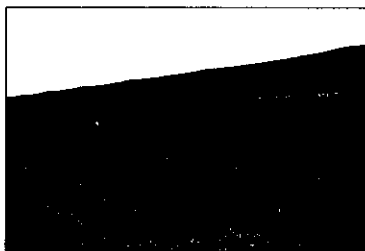
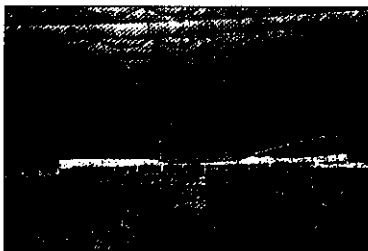
工廠直營

品質保證

# 豐田網

價錢公道

敬請惠顧



主要產品：遮光網/防蟲網/防風網/防霜網/漁苗網/雜草抑制蓆/蔬菜網/蘭花網



洽成穩織造廠股份有限公司

台中縣龍井鄉忠和村海尾路 256 巷 1 號

TEL : 04-6392-855 FAX : 04-6301-918

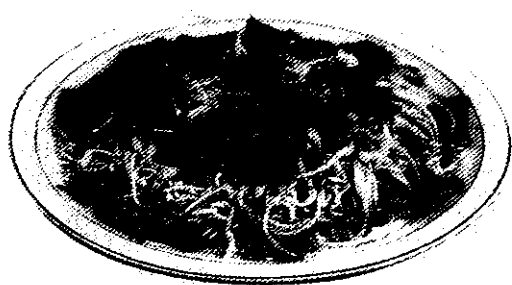
### 一 ■香花肉絲麵

材 料：薑花花苞10朵、甜麻葉、乾麵、榨菜絲各1小把、高湯4碗。

調味料：香油、鹽、味精少許。

作 法：

1. 薑花、榨菜絲、甜麻葉洗淨瀝乾，白



香花肉絲麵

麵煮透撈置碗內。

2. 高湯煮開，下肉絲、榨菜絲、鹽調味，另下薑花、甜麻葉煮開，使呈黏稠狀，滴下香油熄火。

### 五、油炸

### ■香酥三絲

材 料：薑花苞300公克、牛蒡絲300公克、胡蘿蔔絲300公克、芋頭絲300公克、芹菜珠、黑芝麻、油炸酥粉少許、油3斤。

調味料：糖、鹽、胡椒少許。

作 法：

1. 用油炸酥粉將野薑花花苞、牛蒡絲、芋頭絲、胡蘿蔔絲、芹菜珠、熟黑芝

# 大立花園



木瓜優良兩性株，組織  
培養苗現貨供應。



負責人：江 豐 敏

地址：嘉義市鹿寮里186附1號 電話：05-2752671 • 0936-352233

麻及調味料混合，攪拌均勻，成濃稠狀。

- 起油鍋燒熱，將材料一團團打平下鍋，炸成酥黃色撈出。



香酥三絲

## 六、香茶

### ■烏龍香茶

材 料：薑花6朵、烏龍茶15克。

作 法：

薑花6朵，花苞去花蕊，放置杯內，沖下泡好的烏龍熱茶，放約5分鐘後飲用。



烏龍香茶

●豐年叢書●

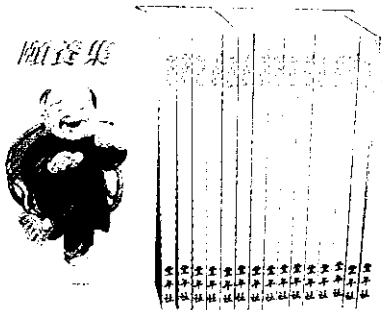
## 健康養生系列

◎書籍目錄函索即寄◎

郵政劃撥 00059300豐年社

郵購每次另收掛號郵資60元

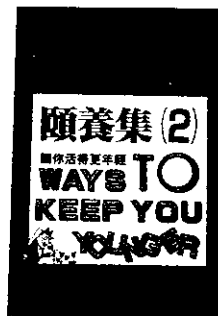
### 頤養集(1) 200元



專家執筆選自「農業周刊」全書41篇5個主題

- (1) 正視文明病—高血壓、膽固醇、食物纖維等11篇
- (2) 老年保健—老年病、老年飲食等5篇
- (3) 積極人生—慢性病者的心理健康等4篇
- (4) 飲食設計—糖尿病、痛風、淡食等特殊飲食10篇
- (5) 養生之道—如何維持最佳體能等11篇

### 頤養集(2) 200元



選自鄉間小路月刊

「飲食養生」專欄

約40篇

介紹長壽的飲食祕訣、高品質的晚年、快樂的銀髮族、性、美容與運動、慢性病人安養與醫療機構

### (1)、(2)集合買350元



豐年社

台北市溫州街14號

電話：(02)2362-8148 (分機30)