

空心菜食譜

花蓮區農改場／林妙娟

酸味蕹菜

材料：

空心菜葉半斤，酸筍2兩，高湯6杯，
鹽1茶匙。

做法：

1. 空心菜洗淨，酸筍切段。
2. 高湯煮滾入空心菜、酸筍，並調入鹽，滾一下子即可。

一箭穿心

材料：

空心菜梗30節，火腿條30條，沙拉醬4
湯匙。

做法：

粗莖空心菜梗洗淨，穿入火腿條，置於
盤中，吃時沾沙拉醬，美味可口。



酸味蕹菜

一箭穿心

二條爭光

材料：

空心菜梗半斤，小卷3條約1斤重。

調味料：

薑絲1湯匙，鹽1茶匙，酒1湯匙，
油3湯匙。

做法：

1. 空心菜梗切段，小卷清理乾淨切條。
2. 小卷以滾水川燙三下。
3. 起油鍋入空心菜、調味料，拌炒幾下，再入小卷，拌炒均勻即可。

酸辣二梗

材料：

空心菜梗半斤，酸菜梗半斤，糖 $\frac{1}{2}$ 湯匙，
辣椒1條，油3湯匙。

做法：

1. 空心菜梗切段，酸菜梗切條辣椒切條。
2. 起油鍋入酸菜梗加糖炒幾下，入辣椒、空心菜梗，大火炒幾下即可。



二條爭光

酸辣二梗