

鄉土 特產

● 田園食譜

官田鄉農會／陳淑芬

菱角

美味可口的菱角除了
水煮後當零嘴之外，
還有什麼吃法？
炒、炸、紅燒、涼拌皆宜，
還可做果凍呢！



菱角凍



紅菱甜湯

生煮菱角

材料：菱角 1 斤

作法：1. 菱角清洗乾淨備用。
2. 菱角放入鍋中，注水
覆蓋菱角，煮 15 分鐘
，熟透撈起，即可。

芥蘭菱片

材料：菱角仁 4 兩、芥蘭菜
兩、里肌肉 2 兩、辣椒
1 支、油 2 大匙、大蒜
2 粒。

調味料：酒 1 大匙、醬油 1
大匙、鹽 1 小匙、糖 1
小匙、清水 1/2 杯、大
白粉水 1 大匙。

作法：① 芥蘭菜切小段、里肌
肉切厚片、菱角仁切
片、辣椒斜切、大蒜
拍碎，備用。

② 鍋中三大匙油將里肌
肉炒至轉白盛起，餘
油炒香大蒜，倒入菱
角片、加水燜熟盛出
，備用。

③ 用 2 大匙油，大火炒
炒芥蘭菜，入②料
調味料拌熟，用太白
粉水勾欠起鍋。

菱角酥丸

材料：① 菱角仁 6 兩、絞肉
兩。

② 蔥 1/2 杯、紅蘿蔔 1/2 杯
、香菇 2 朵（切細
、胡椒 1 茶匙，鹽
香油各少許、太白粉
1 大匙。

作法：1. 菱角仁洗淨切丁與絞
肉及②料拌勻做成丸
狀備用。

2. 油半鍋燒至七分熱
用中火將菱角丸炸至
酥呈金黃色即可。

紅菱甜湯

材料：菱角仁 12 兩、櫻桃 5 粒
、檸檬 1 粒（切片）、
糖 1 杯、水 6 杯。

作法：水 6 杯鍋中煮沸，關火
放入菱角仁煮熟，加
糖熄火待涼，食用前加
水果即可。

備註：亦可同紅豆、綠豆、赤
仁同煮成甜湯。

菱角凍

材料：菱角仁8兩(2杯)，
紅色酸梅5粒、糖½杯、
洋菜粉1包、水7杯。

作法：1. 菱角仁洗淨入果汁機中攪打，一邊慢慢加水5杯，打成漿，瀝去渣，汁備用。
2. 酸梅5粒、浸泡2杯水，使之溶解後加洋菜粉拌勻，與①菱角汁一同鍋中煮開加糖起鍋，裝入模型盒中凝固，冰涼後食用，更加可口。

菱角油飯

材料：菱角仁半斤、糯米1½斤、胡蘿蔔丁½杯、絞肉4兩、紅蔥屑2大匙、毛豆2兩、香菇丁2大匙。

調味料：醬油1½匙、鹽1小匙。

作法：①糯米洗淨用水浸泡1小時，煮熟挑鬆，備用。
②菱角仁洗淨切丁，將胡蘿蔔丁、毛豆於鹽水中煮熟，泡冷水，備用。
③油鍋中3大匙油，爆香紅蔥頭、絞肉、香菇、菱角仁，加調味料及½杯水燜熟，入胡蘿蔔、毛豆、糯米飯拌勻即可。

菱角沙拉

材料：菱角仁半斤、青豆仁¼杯、甜玉米1支。

調味料：胡椒粉1小匙、鹽¼小匙、沙拉醬½杯、番茄醬3大匙。

作法：①甜玉米整支、青豆仁皆於鹽水中燙熟，泡冰水，涼後甜玉米切丁，冰涼，備用。
②菱角仁洗淨去膜切丁，入油鍋中，用中火炸熟瀝乾油。食用前與①料混合淋下拌好調味料(用沙拉醬亦可)，即可。



芥蘭菱片

菱角沙拉



菱角排骨湯

材料：菱角仁半斤、排骨4兩、
香菜少許。

調味料：鹽1茶匙。

作法：①菱角仁用鹽揉洗一下去薄膜，用清水洗淨備用。
②排骨放入沸水川燙片刻，撈起濾乾備用。
③將排骨加水煮開略熟，加入菱角仁，燜煮至菱角、排骨熟透，加入鹽、香菜即可。

菱角粉蒸肉

材料：五花肉6兩、菱角仁6兩、蒸肉粉(粗)1包、豆瓣醬1大匙。

調味料：醬油2大匙、糖½茶匙、酒2大匙、水½杯。

作法：①五花肉洗淨，切大薄片、菱角仁洗淨，備用。
②蒸肉粉放碗中，加豆瓣醬調味料和切好之五花肉拌勻，醃一會兒。
③另備一個大碗，碗底抹油，將醃過的五花肉一片片的排於碗底，上面放菱角仁，置蒸籠中，蒸約40分鐘，取出，扣於盤上即可。

菱角肉片

材料：腿肉半斤、菱角仁半斤、
大蒜2粒、青蒜1支。

調味料：酒1大匙、醬油3大匙、糖½大匙、胡椒粉少許。

作法：①腿肉切厚片，先用3大匙油炒至肉色轉白時盛出，另用2大匙乾淨油爆香大蒜後，倒下菱角仁拌炒，加水½杯燜熟。
②倒入肉塊，淋下油1大匙，加上其他調味料及清水蓋住肉面，小火燒至湯汁稍乾時，撒下青蒜絲，略拌勻即盛出。

菱角糰

材料：在萊米1斤、絞肉4兩、香菇半兩、紅蔥頭粒、菱角仁10兩。

調味料：醬油1½大匙、鹽小匙、糖2小匙。

- 作法：①在萊米洗淨浸泡2小時，磨成米漿備用
②菱角仁洗淨蒸熟切加入①中米漿攪拌菱角米漿。
③鍋中放3大匙油，香紅蔥頭、絞肉、菇，加入調味料炒肉餡。
④鍋中7杯水煮沸加，熄火加入②③拌裸漿。
⑤水半鍋，放上蒸籠舖玻璃紙，留氣孔倒入④裸漿，用大煮開，再用中火慢蒸1小時熟透為止



菱角酥丸

菱角鹹湯

材料：菱角仁半斤、里肌肉2兩、香菇絲2大匙、紅蔥頭2粒、胡蘿蔔、芹菜丁各少許，水1杯。

調味料：①醬油1大匙。

②鹽、胡椒粉各少許

- 作法：①菱角仁加水4杯、成漿、去渣，備用
②鍋中3大匙油，爆香紅蔥頭、里肌肉絲、香菇絲，醬油炒香
①菱角漿煮沸加入胡蘿蔔絲、芹菜丁及調味料即可。

炸菱角仁

材料：①菱角仁1斤
②麵糊：麵粉4兩、拉油1大匙、鹽¼大匙、糖3大匙、蛋1個、水少許。

- 作法：①將②料麵糊調勻，用。
②半鍋油，燒約七分，用小火將菱角仁、麵糊入鍋中，炸熟，將火候稍為開大點，將外皮炸成金色盛起，撒胡椒鹽即可食用。

菱角油飯



軟炸菱角丸

材料：(A)皮：①菱角仁2斤、麵粉12兩、太白粉4兩、糖½杯、鹽½匙。②蛋3個、白芝麻6兩(或麵包屑)
(B)餡：胛心絞肉1斤、洋蔥(中)1粒、蔥頭屑3大匙、咖哩粉1包、鹽少許、蛋白1個。

- 作法：①菱角仁用蒸籠蒸熟，趁熱攪爛、加麵粉、太白粉、糖、鹽、水適量揉成麵糰，分成30小塊，擀成皮，待用。
②油鍋3大匙，爆香蔥頭屑，絞肉、洋蔥、加鹽、咖哩粉炒熟加一個蛋白拌勻，即成餡。
③將①皮包上②餡，滾上蛋液、白芝麻入半鍋油中，用中火炸成金黃色起鍋，瀝乾油即可。