

芥菜食譜

芥菜是本省過年時的應景菜，又稱為「長年菜」，通常都與高湯共煮，愈爛愈好吃。這裡介紹2種不同的吃法，既清爽又營養。

桔醬芥菜

材料：

大芥菜半斤、桔醬1湯匙、醬油1茶匙。

做法：

1. 芥菜洗淨、片開用滾水（加少許鹽）川燙約2分鐘，待涼切段置盤。
2. 吃時，沾桔醬，此是客家人最常食用之沾料。



蟹肉燴芥菜

材料：

捲心芥菜 300g
麻油 1大匙
水 1杯
鹽 1/2小匙
糖 1/2小匙
太白粉 2小匙

- ① 蟹肉棒 2條
玉米末 2大匙
薑末 1大匙



作法：

1. 將芥菜洗淨，切5公分長斜刀片，以沸水燙熟，撈起，置於盤中。
2. 蟹肉棒切末，備用。
3. 鍋熱，入麻油，再將材料①倒入，炒數下，加水煮至8分熟。
4. 調味，並以太白粉水勾芡至適當濃稠度。
5. 熄火後，將之淋於芥菜上即可。

