

芹菜

葉柄細長中空的在來種芹菜，纖維少、香味濃，適合炒、煮食。簡單的配菜，低鹽少油快炒幾下，更能烘托香芹之美味。芹菜含大量鐵質和鈣質，有補血及平衡血壓的功效。



五福臨門

(6人份)

■材料：

芹菜3兩，香菇5朵，素肉絲1兩，金針(乾)½兩，豆干(五香)3塊

■調味料：

鹽1½茶匙、醬油少許，油1½大匙、太白粉少許(勾芡用)

■作法：

- ①芹菜切段，香菇泡軟擠乾水份，切絲。素肉絲以溫水泡軟擠乾水份備用；金針用冷水泡軟，打結，去蒂，待用；豆干切絲。
- ②將豆干、素肉絲分別以½大匙的熱油炒香，並各別加上½小匙的鹽入味。



- ③再以½大匙的熱油炒芹菜，加½小匙的鹽入味，然後加上其它材料同炒，放少許的醬油及水微煮開後，調上太白粉勾芡即可上桌。



芹菜炒茼蒿

(6人份)

材料：

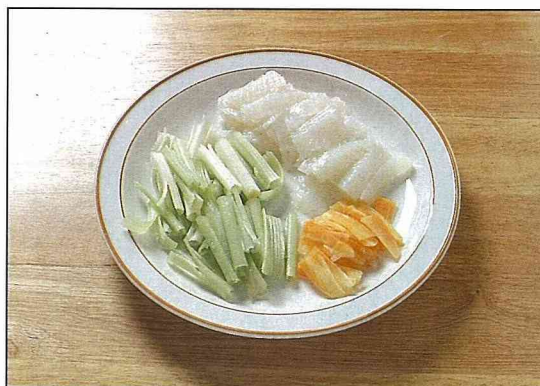
芹菜5兩，紅蘿蔔1兩，茼蒿5兩

調味料：

鹽酌量、醬油少許、油半大匙

作法：

- ①芹菜切段，紅蘿蔔切絲，茼蒿片成薄片。
- ②起油鍋，炒茼蒿片加 $\frac{1}{2}$ 茶匙鹽炒至微金黃起鍋。
- ③再加少許的油，炒芹菜、紅蘿蔔，加 $\frac{1}{2}$ 茶匙的鹽同炒，再加少許的冷水後，放茼蒿片略炒，加鍋蓋微燜至冒煙，打開鍋蓋，再加少許的醬油拌勻後，即可起鍋。





芹菜炒麵腸

(6人份)

材料：

芹菜3兩，紅蘿蔔1兩，麵腸3條，紅辣椒1~2條

調味料：

鹽酌量、醬油少許、油1大匙

作法：

- ① 芹菜切段，紅蘿蔔切絲，麵腸切粗條，紅辣椒切絲（不敢吃辣者，去子）。
- ② 起油鍋（ $\frac{3}{4}$ 大匙油）以煎炒的方式炒麵腸至金黃色，加一茶匙鹽拌勻起鍋。
- ③ 將 $\frac{1}{2}$ 大匙油燒熱，再將紅辣椒微爆香，放入芹菜、紅蘿蔔及 $\frac{1}{2}$ 茶匙的鹽拌勻後，加入少許的水，加蓋燜一下至冒少許的煙，然後開蓋將麵腸下鍋加醬油，拌勻後即可起鍋上菜。

