

茼蒿

飄浮在滾沸的火鍋中，
香氣四溢，在寒冬裡，散發出標準的中國式溫馨。
一向不是重要蔬菜的茼蒿，
即使當配角，一樣很出色！



翡翠湯麵（1人份）

■材料：

1. 茼蒿3小棵
2. 菠菜麵1小把
3. 炸豆皮3~4片
4. 香菇（乾）2朵
5. 木耳1片
6. 紅蘿蔔少許

■調味料：

1. 素沙茶半湯匙

2. 鹽半茶匙

3. 醬油½湯匙。

■作法：

1. 將麵煮熟，撈起待用。
2. 留一飯碗麵湯，先放紅蘿蔔片及泡好切好的香菇片、木耳片，先煮約2~3分鐘後，再放炸豆皮，至豆皮變軟，放好調味料，再放茼蒿，立即熄火。
3. 把煮好的麵湯倒入麵碗內即可。



燙茼蒿 (1人份)

■材料：

1. 茼蒿75 g
2. 紅蘿蔔末少許

■調味料：

1. 醬油膏少許
2. 鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙
3. 油少許。

■作法：

1. 茼蒿洗淨待用。
2. 將鹽與油，放入已燒好的滾開水中。
3. 將茼蒿放入開水中，立即熄火，並輕拌茼蒿微軟，即可起鍋。
4. 淋上少許的醬油膏，並灑上少許的紅蘿蔔末，即可上桌。



三鮮湯 (1人份)

■材料：

1. 茼蒿3~4小棵
2. 新鮮香菇2朵
3. 煮熟的竹筍少許
4. 榨菜少許
5. 紅蘿蔔少許

■調味料：

1. 鹽半茶匙
2. 香油少許
3. 胡椒粉少許

■作法：

1. 將熟的筍子、紅蘿蔔、榨菜洗淨切片。
2. 香菇洗淨去蒂切片，茼蒿洗淨待用。
3. 將紅蘿蔔、榨菜、香菇，放入已燒開的熱開水中，加鹽，稍煮至紅蘿蔔呈透明狀，高湯已入了榨菜味後，放茼蒿，即可熄火。
4. 淋上少許的香油、胡椒粉，即可上桌。



註：

- ①煮熟的筍子，可置於保鮮盒內，加冷水，冷藏即可，要使用時，只要取出需要的部份，其它的再換上新的冷水後，繼續冷藏（可存放1星期至10天左右）。
- ②筍子的湯可當高湯使用，如果一次使用不完，可在湯內加鹽再次煮開殺菌，待溫度降至50°C左右，可存放在事先洗好消毒的瓶子內。

