

花蓮本土蔬菜

山蘇花

山蘇花屬於蕨類的一種，又叫鳥巢蕨，盛產於本省東部山間，是良好的室內盆栽觀賞植物，亦是插花之最佳花材，其嫩葉為黃綠色，尖部呈捲曲狀，質嫩、脆可採食。但除了花蓮人之外，鮮少有人知道可食用。

根據常食用山蘇花嫩葉之本地原住民之經驗，謂山蘇花是一種具有利尿、預防高血壓、糖尿病的良好食物。以營養之觀點，山蘇花含有豐富的維生素A、鈣、鉀、鐵質。之外，還含有膳食纖維，是現代人之健康飲食所應加強攝取的成份。

山蘇花經花蓮區農業改良場之調理研究，發現可應用煮、炒、燴、涼拌等烹調法調理。由於烹製出來的菜餚美味可口，在本地餐廳以及老饕爭相購買之下，價格直攀升。因此，本場正積極輔導花蓮縣新秀地區農會擴大生產面積，並採取有機農耕法以生產出質優而衛生安全的健康蔬菜，一則照顧大眾健康，一則可因應「GATT」的衝擊。



魚香山蘇花

■材料：

山蘇花4兩、玉米筍4條、紅蘿蔔 $\frac{1}{4}$ 條、丁香魚1兩、辣椒1條、蒜頭4瓣、薑4片、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、酒1湯匙、油4湯匙。

■做法：

1. 山蘇花去老梗，洗淨。
2. 玉米筍、辣椒、薑斜切片，紅蘿蔔切片，蒜頭拍碎。
3. 起油鍋下蒜頭、薑、鹽炒香，下玉米筍、丁香魚、紅蘿蔔拌炒數下，再下辣椒、山蘇花滴入酒快炒數下即可。



素味山蘇花

■材料：

山蘇花4兩、茼蒿6兩。

■調味料：

沙茶醬2湯匙、醬油1茶匙。

■做法：

1. 山蘇花去老梗、洗淨以沸水川燙，並沖泡冷開水待用。
2. 撈出山蘇花拌入調味料即可。

沙拉山蘇花

■材料：

山蘇花6兩、沙拉醬4湯匙

■做法：

1. 山蘇花去老梗、洗淨，以沸水川燙，並沖泡冷開水待用。
2. 撈出山蘇花冰涼，吃時淋上沙拉醬即可。



素鮮山蘇羹

■材料：

山蘇花4兩、茼蒿片3兩、香菇4朵、胡蘿蔔 $\frac{1}{4}$ 條、髮菜 $\frac{1}{2}$ 兩、鹽1茶匙、薑6片、麻油2湯匙、水4杯。

■做法：

1. 山蘇花去老梗、洗淨。
2. 香菇泡軟切片，胡蘿蔔切片，髮菜泡開。
3. 起油鍋入薑片、鹽、香菇炒香，下4杯水煮滾，下髮菜、胡蘿蔔煮滾1分鐘，再下茼蒿及山蘇花，再滾即可勾芡並起鍋。



酸辣山蘇花

■材料：

山蘇花4兩、酸菜5兩、薑5片、糖1湯匙、辣椒2條、油4湯匙。

■做法：

1. 山蘇花去老梗、洗淨。
2. 酸菜洗淨，泡水10分鐘，橫切條。
3. 辣椒斜切片。
4. 起油鍋下薑、酸菜拌炒數下，加糖及水2湯匙燜煮一會兒，隨即下辣椒、山蘇花翻炒數下即可。



蝦仁炒山蘇花

■材料：

山蘇花4兩、蝦仁6兩、薑5片、蒜頭4瓣、酒 $\frac{1}{2}$ 湯匙、油4湯匙、鹽1茶匙。

■做法：

1. 蝦仁以鹽水洗淨，拌點太白粉以沸水川燙。
2. 起油鍋下薑、蒜、鹽炒香，再下山蘇花、蝦仁、酒拌炒即可。

