

空心菜與麻嬰

空心菜原名蕹菜，屬旋花科植物，富含礦物質、維生素A。宜蘭縣礁溪溫泉區，以溫泉水生產之空心菜品質優良，所含礦物質甚高，雖經炒煮久不變色，且青脆可口。礁溪溫泉空心菜特性為葉大、莖粗、色澤較淡，一般餐廳、飯店喜歡採用礁溪生產之溫泉空心菜。



「麻嬰」是大麻的幼嫩苗木。大麻是1年生的草本植物，成熟的大麻剝下莖部之皮，經過處理可以織布、製繩、製袋。幼嫩苗木的葉片去掉葉脈加以剝碎，可以調理出消暑清火的羹湯。目前種植大麻的人很少，但有些人懷念「麻嬰」的風味，會刻意播種些專供食用的「大麻」。通常在每年的6~9月，在鄉下的傳統市場可以買到幼嫩的「麻嬰」。麻嬰與空心菜一起煮，風味可說是絕配。



酸味蕹菜

材料：

空心菜葉半斤、酸筍2兩、高湯6杯、鹽1茶匙。

做法：

1. 空心菜洗淨，酸筍切段。
2. 高湯煮滾入空心菜、酸筍，並調入鹽，滾一下即可。

一箭穿心

材料：

空心菜梗30節、火腿條30條、沙拉醬4湯匙。

做法：

礁溪空心菜梗洗淨，穿入火腿條，置於盤中，吃時沾沙拉醬，美味可口。



麻嬰羹

材料：

剝碎麻嬰1杯、切小段空心菜2杯、地瓜丁1杯、米飯½碗、魷仔魚½杯或小丁香魚干¼杯、鹽1茶匙、水6杯。

做法：

1. 水開加入地瓜煮軟。
2. 依序加入鹽、米飯、小魚干、麻嬰、空心菜，待滾約半分鐘即可起鍋。



麻嬰玉米濃湯

材料：

剝碎麻嬰1杯、甜玉米粒1杯、柴魚片些許、鹽1茶匙、水5杯。

做法：

1. 水開加入玉米粒煮熟。
2. 加入鹽、柴魚片、麻嬰一起煮滾半分鐘即可。

備註：

(1) 第五、第六道菜均為無油，食之清淡甘潤，堪稱夏日消暑清火之

佳餚。

(2) 「麻嬰」之處理法，傳統的方法是取下葉片後在竹製的器具上揉搓，且邊揉邊沖水，直至無苦汁，再與配料同煮。個人則認為汁液很有營養，加以有必要省時、省力，僅以菜刀剝碎即可與配料同煮。



酸辣二梗

材料：

空心菜梗半斤、酸菜梗半斤、糖½湯匙、辣椒1條、油3湯匙。

做法：

1. 空心菜梗切段，酸菜梗切條、辣椒切條。
2. 起油鍋入酸菜梗加糖炒幾下入辣椒、空心菜梗，大火炒幾下即可。

二條爭光

材料：

空心菜梗半斤、小卷3條約1斤重。

調味料：

薑絲1湯匙、鹽1茶匙、酒1湯匙、油3湯匙。

做法：

1. 空心菜梗切段，小卷清理乾淨切條。
2. 小卷以滾水川燙3下。
3. 起油鍋入空心菜、調味料，拌炒幾下，再入小卷，拌炒均勻。