製作／花蓮區農改場 林妙娟

很鄉土的香櫾瓜與菊苣

香櫾瓜又名菜肴梨、佛手瓜、拳頭瓜、梨瓜、瓦瓜、萬年瓜、隼人瓜。香櫾瓜除果實部分可食用外，其枝條鮮嫩的嫩梢，亦可食用。由於嫩梢部分有很多卷鬚，又叫鬚菜。香櫾瓜之營養與胡瓜類似，但其枝條嫩梢部分卻富含維生素A、B及鐵質。

菊苣又名苦苣、花苣，又因其葉型像劍，有人叫「劍菜」。其性質類似萵苣，葉繁茂而大；改良種之葉細長，具有不規則之鋸齒狀邊緣，葉呈粉綠色，軟白之葉柔軟而脆，苦味淡，經烹調處理，苦味可去除。營養素中的礦物質、維生素含量高，中藥謂此菜有清熱解毒、消腫散結之效。



龍鬚鳳肉

■材料：

香櫾瓜嫩梢10兩、雞胸肉（或牛肉、羊肉）6兩。

■調味料：

(1) 醬油2茶匙、酒1茶匙、太白粉2茶匙。

(2) 葱2根、薑6片、蒜頭6瓣。

(3) 鹽1茶匙、油6湯匙、味精½茶匙。

■做法：

1. 香櫾瓜嫩梢去多餘鬚鬚，洗淨切段。

2. 雞胸肉切細條，拌調味料(1)醃5分鐘。

3. 起油鍋入(2)料，爆香，下肉條炒熟盛起。

4. 餘油炒香櫾瓜嫩梢，調入(3)料再下已炒好之肉條拌炒均勻即可。



燴萬年瓜

■材料：

萬年瓜1個、香菇6朵、胡蘿蔔¼條、瘦肉3兩、葱2根、鹽1茶匙、油4湯匙、太白粉1湯匙。

■做法：

1. 萬年瓜去皮去籽切條，香菇泡軟切條，胡蘿蔔去皮切條，瘦肉切絲，葱切段。

2. 起油鍋爆香葱白，下萬年瓜、香菇、胡蘿蔔拌炒數下、加入½杯水加蓋煮至萬年瓜熟軟，再下瘦肉、鹽、葱青翻拌數下，調入太白粉汁一滾即可。



香櫾瓜湯

■材料：

香櫾瓜2個、香菇6朵、排骨半斤、薑片5片、葱段6條、鹽1¼茶匙、水6杯。

■做法：

1. 排骨去血水，加水煮至熟軟待用。
2. 香櫾瓜去皮去籽，切滾刀塊。
3. 香菇泡軟切片。
4. 所有材料加入排骨湯中煮熟軟即可。



翠條羊肉絲

■材料：

菊苣葉脈半斤、羊肉絲6兩、油4湯匙。

■調味料：

(1) 酒½湯匙、薑汁1茶匙、醬油½湯匙。

(2) 薑絲½湯匙、鹽½茶匙、味精¼茶匙。

■做法：

1. 菊苣條切段。
2. 羊肉以(1)料醃半小時。
3. 以3湯匙油炒羊肉絲至七分熟撈出備用。
4. 再加1湯匙油入鍋中，加(2)料下菊苣條拌幾下，即下羊肉絲再拌炒幾下即可。





辣味菊苣

■材料：菊苣半斤。

■調味料：

蒜末1湯匙、辣椒末½湯匙、醬油膏2湯匙、麻油1茶匙、細砂糖1茶匙。

■做法：

1. 菊苣洗淨，切段，以沸水川燙撈出。
2. 拌上調味料即可。