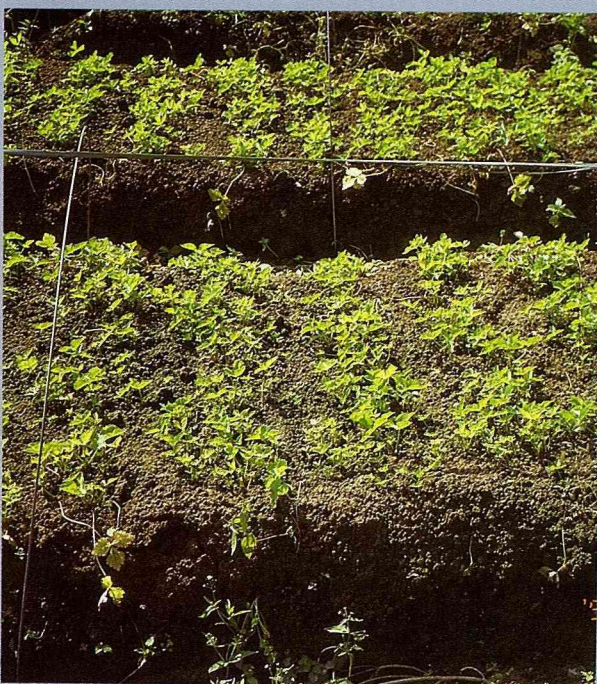




開花



結實



幼苗



市售山芹菜

山芹菜



嘉義大埔地區的山芹菜園

山芹菜 (Honewort, Japanese Hornwort) 為繖形花科香芹屬之多年生草本植物，別稱鴨兒芹、野蜀葵、三葉芹、香山芹等。學名 *Cryptotaenia japonica* Hassk. 原產大陸。主要有大葉及小葉二種。在日據時期，本省中海拔山區如陽明山，溪頭，阿里山及太平山均曾發現野生山芹菜，目前以南投縣鹿谷鄉及水里鄉生產最多，盛產期為3月至5月及10月至12月；播種後100天可採收，以食用嫩莖葉為主，山芹菜之鉀、鈣及磷等營養成分含量甚豐。

選購時，以葉片青綠完好無病斑、未抽苔開花者為佳。

● 山芹菜植體營養成分

項 目	單 位	葉 片
水 份	g/100g	87.23
灰 份	g/100g	2.61
粗脂肪	g/100g	0.17
粗蛋白	g/100g	3.43
粗纖維	g/100g	2.01
熱 量	Kcal/100g	33.44
維生素A	IU/100g	4,396.00
維生素B ₁	mg/100g	0.09
維生素B ₂	mg/100g	0.30
維生素C	mg/100g	19.75
鉀	mg/100g	651.26
鈣	mg/100g	97.26
鐵	mg/100g	20.47
磷	mg/100g	77.25
菸鹼酸	mg/100g	1.26

山芹炒蒟蒻

材料：山芹菜 250 公克，蒟蒻 150 公克，香菇 2 朵，沙拉油 2 大匙，薑絲少許。

調味料：鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙，味精 $\frac{1}{4}$ 小匙。

做法：1. 山芹菜洗淨切段；香菇泡軟去蒂切片；蒟蒻切薄片。
2. 起油鍋爆薑絲、香菇及蒟蒻，再將山芹菜倒入大火快炒，加鹽及味精調味即可。



山芹炒三絲

材料：山芹菜 300 公克，黑木耳 30 公克，沙拉油 2 大匙，紅辣椒 1 支，紅蘿蔔，蒜頭，肉絲。

調味料：鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙，味精 $\frac{1}{4}$ 小匙，香油 1 茶匙。

做法：1. 山芹菜去葉留莖梗，切成 3 公分長；黑木耳洗淨切絲；紅蘿蔔及紅辣椒切絲；蒜頭切成碎末。
2. 川燙山芹，撈取備用。
3. 起油鍋，爆蒜末及紅辣椒再放肉絲、紅蘿蔔、黑木耳，最後加入山芹拌炒加鹽、味精及香油調味即可。



香酥山芹

材料：山芹菜葉 300 公克，麵粉 8 大匙，沙拉油 2 大匙，蛋 2 個，清水 1 杯。

調味料：鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙，味精 $\frac{1}{4}$ 小匙，番茄醬。

做法：1. 山芹菜葉片洗淨，瀝去水分。
2. 麵粉、蛋、水、沙拉油、糖、鹽調勻成麵糊。
3. 將芹菜葉沾麵糊後入油鍋酥炸至金黃色即可撈起。食用時沾番茄醬，芳香可口。

