

# 花蓮山野菜

## 藤心・蕨菜・三角柱

**藤心** 是黃藤之嫩莖，目前在花蓮縣光復鄉已大量人工化栽培，是繼檳榔的第二熱門作物。黃藤之老莖為編製日常用器、傢俱之好材料。阿美族人因常上山工作，於工作勞累時就地採摘嫩莖煮湯食用，一則降火氣，一則可充飢。由於食之效果佳、苦中帶甘之口味頗令人喜愛，因此流傳至今，花蓮人或觀光客均喜好此道「藤心排骨湯」。

**蕨菜** 俗稱蕨貓，包括烏手蕨、腎蕨、水蕨、過溝菜蕨及廣葉鋸齒雙蓋蕨等，其中以過溝菜蕨較為普遍，在本省埔里、台南、屏東及花蓮等地區均有生產。過溝菜蕨為多年生植物，以採食其捲曲之嫩苗為主。由於富含維生素、礦物質及黏質物，並含有較一般植物為多的錳素，中醫藥方謂此菜有清熱解毒、利尿、安神、護胃之功效。

**三角柱** 亦是蕨類一種，其嫩莖粗大捲曲，色深。由於生長於山中，其形狀頗像三角柱，因此以「三角柱」稱之。三角柱味極苦，如怕苦味可於川燙後多漂水幾次，即可去除苦味。吃食，沾點沙拉醬、五味料或醬油，亦可加其他配料拌炒或煮排骨湯。



### 金粒拌炒麒麟

■材料：蕨菜10兩、去皮花生仁(熟)半杯、蒜末1湯匙、油4湯匙。

■調味料：鹽1¼茶匙、味精½茶匙。

■做法：1. 蕨菜切段先殺菁處理過。

2. 起油鍋入蒜末爆香，下蕨菜及調味料炒幾下，起鍋前拌入碎花生仁即可。



## 藤心排骨湯

■材料：排骨半斤、藤心2根。

■調味料：鹽1¼茶匙、酒1湯匙。

■做法：1. 排骨去血水。

2. 藤心去老皮，以手折成4公分段入燉鍋中，加入調味料、排骨、水至8分滿加蓋，入鍋大火燉約1小時即可。



## 蕨菜涼拌金菇

■材料：蕨菜10兩、罐裝金菇半杯。

■調味料：醬油2湯匙、辣椒½湯匙、味精¼茶匙、白醋½湯匙、蒜末½湯匙、麻油1茶匙

■做法：1. 蕨菜以沸水燙過，泡冷開水，待涼撈出。

2. 蕨菜上置金菇，上淋入調味料，吃時拌一拌即可。



## 酸甜蕨兒菜

■材料：蕨菜10兩、油4湯匙、蒜末1湯匙、酸菜丁半杯。

■調味料：糖1湯匙、味精¼茶匙、鹽1茶匙。

■做法：1. 蕨菜切段先殺菁處理過。

2. 起油鍋入蒜末爆香，下酸菜丁、調味料拌炒，最後下蕨菜拌炒幾下即可。



## 涼拌三角柱

■材料：三角柱1把

■調味料：醬油2湯匙、蒜末1湯匙、麻油1茶匙。

■做法：1. 三角柱切段。

2. 以鹽沸水燙熟撈出。

3. 泡冷開水，換水次可去苦味。

4. 吃時，沾調味料或沙拉醬皆可。