

有味道的蔬菜

紅鳳菜、野蜀葵、角菜、萵菜



紅鳳菜 又名地黃菜，葉正面綠色，背面為紫色，有光澤呈披針形，質厚而柔軟，內含一種黏質；烹調後顏色深沉，此即為人所不喜歡之處。此菜僅食用葉片及尖端嫩軟部分，由於富含鈣、磷、鐵與維生素A、C，尤其鐵質含量高，很多婦女常以此菜做為補血用菜。

野蜀葵 別名鴨兒芹、三葉芹，又叫日本香芹菜。葉從根出，葉柄長，呈淡綠色，品質柔軟，有一種香味，類似芹菜香，營養成份則高於一般芹菜。

角菜 又名珍珠菜、甜菜，葉柄長，外型看似很老，煮熟卻很嫩，此菜為暗綠色，維生素A含量比空心菜高，其他如鈣、磷、鐵，維生素C含量亦豐，本省東部民間有謂此菜可預防高血壓、糖尿病之效。

萵菜 又名萵蓬菜、不斷草、厚皮菜、茄菜，由火焰菜改良而成，葉柄寬，葉部特別肥大，呈黃綠色，葉肉肥厚，軟滑有光澤。萵菜之風味頗似菠菜，其營養成分很高，所含維生素A及礦物質含量高，根據中藥之解釋，有祛風解毒之效。



燴彩虹

■材 料：

萵菜12兩、豆包1個、胡蘿蔔半小條、香菇4朵、太白粉1湯匙、鹽1茶匙、青蒜1支、油4湯匙。

■做 法：

1. 萵菜切段，豆包一切為四，胡蘿蔔切片，香菇泡軟切片，青蒜斜切片。
2. 萵菜、胡蘿蔔燙熟撈出。
3. 起油鍋炒香青蒜，入鹽、水1杯煮滾，再下所有材料，待滾調入太白粉汁即可。



蒜香蜀葵

■材 料：野蜀葵12兩、蒜頭4瓣、鹽1茶匙、米酒1湯匙、油3湯匙。

■做 法：

1. 野蜀葵洗淨、切段。
2. 蒜頭拍碎待用。
3. 起油鍋爆香蒜頭，入野蜀葵加入酒、鹽，以大火炒幾下即可。

片片鳳葉

■材 料：紅鳳菜12兩。

■調味料：麻油1湯匙、
蒜末1茶匙、薑末1茶匙
、鹽1茶匙。

■做 法：

1. 紅鳳菜取下嫩葉。
2. 以開水川燙過撈出，
趁熱拌調味料即可。



長春流水

■材 料：角菜半斤、小魚干1兩
、水6碗。

■調味料：麻油1/2茶匙、鹽1½茶
匙。

■做 法：

1. 角菜洗淨切段。
2. 水煮滾下小魚干煮滾1分鐘，再
入角菜、鹽煮滾，熄火起鍋淋上
麻油即可。

