

香椿



春天發嫩葉，鮮美有清香。

香椿

(Cedrus, Chinese cedar)

為楝科 (Meliaceae) 香椿屬多年生落葉喬木。別名椿樹、紅椿、大眼桐、虎目樹、春陽樹、鳳眼草。學名 *Cedrela sinensis* Juss. 原產大陸，本省於1915年引進。香椿株高可達30餘公尺。夏天開白色小花，蒴果。香椿喜溫暖多濕環境，可於春季用種子、分根、分蘖及扦插繁殖。一般在春天(4月)萌發嫩葉時開始採收，迄10月結束生產。香椿營養成分豐富，分析如下表。香椿可和蛋煎炒，涼拌豆腐及煮味噌魚湯，滋味均佳。

● 香椿營養成分分析

項 目	單 位	葉 片
碳水化合物	g / 100 g	7.2
粗脂肪	g / 100 g	0.4
粗蛋白	g / 100 g	5.7
胡蘿蔔素	g / 100 g	0.93
維生素B ₁	mg / 100 g	0.21
維生素C	mg / 100 g	56
鉀	mg / 100 g	548
鈣	mg / 100 g	110
鐵	mg / 100 g	34
磷	mg / 100 g	120
鎂	mg / 100 g	32.1
鋅	mg / 100 g	0.7
菸鹼酸	mg / 100 g	5.7

資料來源：(李錫志，中國蔬菜，1993)



香椿煎蛋

作法

1. 香椿嫩梢洗淨切成0.5×1公分大小。
2. 蛋打入碗中，打散後，加調味料和香椿碎片充分攪拌。
3. 起油鍋沾滿鍋面，將前述混合之蛋液放入鍋中，煎至兩面呈金黃色即可。

材料

香椿嫩梢 ……40~50公克
蛋 ……………5個
沙拉油 ……………2大匙

調味料

鹽、味精少許



柴魚香椿豆腐

作法

1. 香椿嫩芽洗淨切成碎末。
2. 嫩豆腐以刀劃成四方塊。
3. 將柴魚片及香椿碎末撒在豆腐上，淋上醬油、黑醋、香油，加調味料拌勻即可。

材料

嫩豆腐 ……………1塊
香椿嫩芽
柴魚片
醬油
黑醋
香油

調味料

鹽、味精少許。