



製作／林妙娟 花蓮區農改場

【本】草綱目」謂：「正月蔥、二月韭」。此意即是在強調：農曆二月生產的韭菜是最適合人體吸收保健的蔬菜。當然這個時候生產的韭菜也是最嫩、最好吃、最便宜了。做為一個有智慧的消費者，就得把握吃韭菜的好時機。

韭菜別名「起陽草」，根、莖、葉、種子，均可作藥用。其性味甘、辛、性溫、無毒。主要成分有蛋白質、纖維、鈣、磷、鐵、維生素A、維生素B₁、B₂、C、菸鹼酸及硫化物等。對人體之保健功能有振奮性強壯效用、並有健胃、提神、溫暖作用。農曆二月正是農閒期，也是冬末初春的季節，能多吃些韭菜對於滋補身體是最適合了。記得小時候，每逢這個季節，我家門口便會有人來擺攤賣「扣仔嘜」（閩南語）意即「盒仔塊」，又有人稱（粟餅），是一種用韭菜為餡的米食類油炸點心。之外，還有一種亦以韭菜綁成一束一束，沾裹糊漿油炸的點心，謂「韭菜把」。長大了，離開台中的家鄉，遠嫁至花蓮擇居吉安鄉，而吉安鄉正是出產聞名全省的韭菜，更讓我一想到「扣仔嘜」就垂涎欲滴，索性專程回家鄉買了一套道具，憑印象試作，分享朋友

■以韭菜為餡製作扣仔嘜。



■扣仔嘜成品。

二月韭好吃又保健

品嚐，嚐過的人均讚不絕口，因此藉此篇幅把它介紹出來。為擴大服務讀者，一併介紹於前些時候初嚐到的客家點心「擂茶餐」，亦是一道有韭菜為重要配料的佳餚。這二道點心均是韭菜與米一起調製的典型江南點心；而人人皆知的江北點心——韭菜盒子和餃子則均是用韭菜和麵粉做出的點心，這些點心嚐過的人均會對其令人齒頰留香的口味難以忘懷。此外，韭菜用於炒黃麵、炒豆干均為色香味佳的菜餚點心。

扣仔嘜（粟餅）

材料：

- A. 餡：韭菜1斤、里肌肉4兩、紫菜些許、牡蠣（或蝦仁或蟹肉）6兩、鹽1茶匙。
- B. 糊漿：再來米2杯、黃豆1杯、麵粉1杯、水3杯、鹽1茶匙。
- C. 調味料：醬油2茶匙、麻油 $\frac{1}{2}$ 茶匙、酒1茶匙。
- D. 炸油1鍋。
- E. 醬料：甜辣醬或蕃茄醬或醬油膏1小碟。

做法：

1. 再來米和黃豆分別泡水一夜，再一起加3杯水磨成漿。
2. 磨好的米漿加上

- 1 杯麵粉及1茶匙鹽拌勻成糊漿狀，亦即介於糊狀與漿狀之間的度。
3. 里肌肉切粗條狀大小如姆指，加入調味料醃30分鐘。
4. 韭菜洗淨切珠加1茶匙鹽拌勻、紫菜泡水、牡蠣洗淨瀝乾水。
5. 取模型於沸滾的油鍋內熱一下，再取出抹上糊漿依序置放韭菜、里肌肉1條、牡蠣1個、紫菜少許，上面再抹上糊漿入油鍋內以中小火油炸，約一分鐘時以左手握著手把、以右手掌輕敲手把頂端，整塊餅即脫落，續炸至兩面呈金黃色即撈出。而模型取出繼續以上述之步驟操作。為節省操作時可用2個模型替操作。
6. 炸好之餅一切為四塊沾醬料食用。

備註：此道點心宜趁熱吃，又酥又香；如一次炸之量多時可冷藏，於吃前再回鍋 炸一下，即又香又酥。

韭菜把

材料：韭菜半斤、上述糊漿1碗、甜辣醬或蕃茄醬或醬油膏4湯匙。

做法：

1. 韭菜每3~4根綁成約10公分長之把狀。

擂茶製作程序：

2. 韭菜把沾裹糊漿入油鍋中以中火炸至金黃色起鍋。
3. 炸好的韭菜把切成3~4段沾甜辣醬食之，可口無比。

擂茶

材料：

- A. 任何茶葉均可（但熟茶因色澤較紅不翠綠）1兩、炒熟花生仁2兩、九層塔、香椿或青峰草等香辛類嫩葉4兩、冷開水 $1\frac{1}{2}$ 碗、沸水6碗。
- B. 韭菜半斤、蝦米或小魚干4兩、蘿蔔干4兩、熟花生米4兩、青菜1斤、胡蘿蔔1條。
- C. 米飯10碗。

做法：

1. 香辛類嫩葉剁碎以少許油炒幾下備用。
2. 擂茶道具洗淨擦乾，先將茶葉磨成粉狀，再下花生仁磨成碎泥，再加炒好的香辛類嫩葉續磨成泥狀，磨時邊磨邊加冷開水，磨好備用；於飲用前再沖入沸開水攪勻。
3. B料分別以自己喜愛之口味加上佐料（如蔥、薑、蒜等），以些許油炒熟備用。但花生米僅去皮即可，如遇有老人家可再搗碎。
4. 吃時，以湯碗盛米飯，其上添加個人喜好的B料各些許，再淋上擂茶湯即可進食。

備註：

1. 上述擂茶餐依營養保健觀點是為清淡且均衡營養的高纖維餐點，堪稱名符其實的「粗茶淡飯」，又可為招待親朋好友的簡便自助餐，筆者認為可大力提倡。
2. 擂茶餐除了可以搭配蔬菜及米飯進食外，亦可以糕餅類搭配飲用之一種「茶點」。

韭菜水餃與鍋貼

材料：餃皮2斤、五花絞肉1斤半、韭菜1斤。

調味料：鹽1茶匙、醬油4湯匙、酒1湯匙、麻油1茶匙。

做法：

1. 絞肉加入調味料拌勻醃半小時。
2. 韭菜洗淨，切細珠狀拌上醃好的絞肉。
3. 以一張皮包上約1湯匙餡，如為餃子周圍捏緊以沸水煮熟。如為鍋貼捏緊中間部分，二端開著，入平底鍋油煎，煎時淋些熱開水加蓋以小火燜一下，直至水乾皮酥即可。

韭菜盒

材料：

(皮)：麵粉3杯、沸水1杯、冷水 $\frac{1}{3}$ 杯。
(餡)：韭菜 $\frac{1}{2}$ 斤、絞肉 $\frac{1}{2}$ 斤、蝦米1兩。
調味料：鹽1茶匙、醬油1湯匙、酒 $\frac{1}{2}$ 湯匙、麻油1湯匙。

做法：

1. 麵粉置湯鍋中，沖入沸水，以筷子攪勻，再慢慢加入冷水，揉成一光滑麵糰。
2. 絞肉拌入調味料醃20分鐘，蝦米泡軟剁碎。
3. 韭菜洗淨，切成細珠，拌入2料，將此餡分為20等分。
4. 醒好的燙麵糰，分切為兩大塊、各搓成長條後，每條等切為20小塊，將此40個小麵塊，擀成餃形。
5. 每兩張皮中間，包入一份餡，邊緣捏出花形。
6. 可如同餡餅一樣用煎的，或油炸亦可。

炒黃麵

材料：油麵2斤、韭菜半斤、高麗菜半斤、胡蘿蔔半條、香菇4朵、蝦米2兩、絞肉4兩、鹽1茶匙、醬油1湯匙。

做法：

1. 韭菜切段、高麗菜切條、胡蘿蔔搓絲、蝦米泡水、香菇泡水切細條。
2. 起油鍋依序入香菇、蝦米、絞肉、韭菜白炒香；調入鹽、醬油拌炒均



■ 用力搗磨擂茶泥。



■ 磨好的擂茶泥沖沸水。



■ 取用韭菜調入擂茶餐。



■ 粗茶淡飯的擂茶餐。

勻，再下高麗菜、胡蘿蔔炒幾下，然後加入油麵翻炒入味，最後加入韭菜葉部分翻炒幾下即可。

炒豆干

材料：韭菜半斤、豆干或豆絲半斤、醬油1湯匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

做法：

1. 韭菜切段，韭白、韭菜分開放。
2. 豆干洗淨切條。
3. 起油鍋下韭白炒二、三下，下豆干、醬油、鹽翻炒數下，最後加入韭菜炒熟即可。