



■明日葉天婦羅

高冷地健康蔬菜 明日葉食譜六則

一、明日葉天婦羅

(四人份)

材料：明日葉新芽400公克，麵粉110公克，蛋1個，冷水1小杯，油。

作法：1. 打蛋，放入冷水中打勻，再放麵粉攪拌。

2. 明日葉新芽沾麵粉，入油鍋以中溫火油炸即成。

二、明日葉韓式泡菜

(四人份)

材料：明日葉2把，鹽4-5公克，洋蔥1/4個，蘋果1/2個，薑10公克，蔥1根。

調味料A：蒜3大匙，辣椒粉2大匙，中粒辣椒2大匙，糖2大匙。

作法：1. 洗淨的明日葉撒上鹽搓揉，再洗去鹽巴，去水份。

2. 蔥切成4公分長的蔥段。

3. 再切蘋果、薑、洋蔥。

4. A料中放入2、3，再放入明日葉。攪拌均勻後放入保存容器，置放2-3天入味即可。

■明日葉韓式泡菜



三、明日葉果汁

(四人份)

材料：明日葉100公克，蘋果(或香蕉)1/2個，開水(或牛奶)4杯。

作法：1. 明日葉、蘋果放入果汁機中打成混合果汁。

2. 倒入玻璃杯中，加入開水(或牛奶)稀釋飲用。

※蘋果以外的水果亦可代替，加一點黑砂糖或蜂蜜，滋味也不錯。

四、明日葉沙拉

(四人份)

材料：明日葉250公克，柴魚片1小袋，醬油少許。

作法：1. 川燙明日葉，濾乾水分，切成3公分段。

2. 撒上柴魚片、醬油。

※可用沙拉醬代替醬油。

五、明日葉雜燴

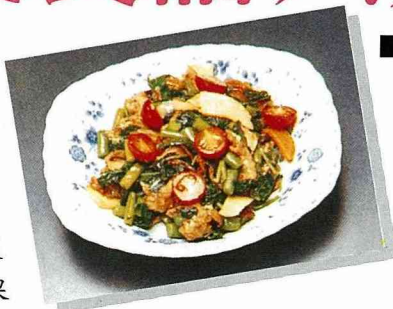
(四人份)

材料：明日葉1把，胡蘿蔔1/3根，筍1/3根，香菇4朵，豬腿肉100公克，小番茄4個。蔥、蒜少許；酒、太白粉少許；麻油少許；沙拉油少許；鹽、胡椒適量。

■明日葉果汁



■明日葉沙拉



■明日葉雜燴

作法：1. 豬肉切成薄片，先用鹽、胡椒、酒醃過，再加入太白粉。

2. 蔥蒜切成細絲。

3. 明日葉、胡蘿蔔、筍、香菇切成薄片。

4. 鍋中倒入麻油、沙拉油，加入2料，再加1料，最後加3料同炒，以鹽、胡椒調味，最後加番茄，熄火。

六、明日葉果凍

(四人份)

材料：洋菜2杯，明日葉1/2杯，砂糖3大匙，檸檬汁少許。

作法：1. 洋菜煮溶之後，放置一段時間降溫。

2. 溫熱的洋菜中加入明日葉，再加砂糖、檸檬汁，倒進模型凝結。

鄉

編者附註 明日葉原產於

日本，因含有豐富有機銻而被視為健康蔬菜，本省桃園縣復興鄉與嘉義縣竹崎鄉的高冷地山區，有人工栽培。請看本期82頁的報導。

■明日葉果凍

