

香椿與豌豆芽

香椿 (Cedrus, Chinese mahogany) 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 *Cedralesinensis* Juss。原產大陸，本省於 1915 年引進。香椿樹樹幹直立，樹高可達 30 餘公尺，側幹少，其聳立挺直之樹幹有如「一家之主」的精神，又有「父親樹」之稱。每年的春天會萌發嫩葉可供採摘，從 3、4 月一直到 10 月是香椿嫩芽的採摘期。香椿嫩芽具芳香味，可熟食，亦可生食，主要用於佐料或調味料，其香味不僅可促進食欲，且其營養成分亦極豐富，本文所介紹之香椿煎蛋、涼拌豆腐，滋味極佳。

豌豆芽含有豐富的維他命 A、B1、C、菸鹼酸與鐵、鈣等礦物質，性味甘、平、無毒、和中下氣，可當藥用，生食作為沙拉外，亦可搾汁飲用。



■涼拌豆腐。

涼拌豆腐

▲材料：

香椿 100 公克、豆腐 1 塊、皮蛋 1 個、油炸花生數粒

▲調味料：

醬油膏 2 小匙、香油 1 小匙

▲作法：

1. 將香椿洗淨瀝乾水分再切成碎末備用。
2. 盤中放入一塊豆腐，皮蛋對切鋪於豆腐上，加花生及 1. 料，最後淋上醬油膏及香油即可。

香椿煎蛋

▲材料：

香椿 300 公克、蛋 4 個

▲調味料：

鹽 1/4 匙

▲作法：

1. 香椿洗淨搓鹽去水備用。
2. 蛋打散加入香椿及鹽拌勻。
3. 起油鍋將 2. 料煎至金黃色即可。



■香椿煎蛋。



■豌豆芽手捲。



豌豆芽手捲

▲材料：

豌豆芽 200 公克、壽司皮 1 包、有機米飯 1 碗、胡蘿蔔絲、熟雞肉絲各 3/4 杯

▲調味料：

沙拉醬、芥末

▲作法：

1. 豌豆芽洗淨瀝乾水分。
2. 壽司皮一張剪成 4 等份，先鋪上少許飯，再加入豌豆芽、胡蘿蔔絲、肉絲、芥末及沙拉醬，捲起即可食用。

■香椿醬。

香椿醬

▲材料：

香椿 600 公克

▲調味料：

鹽 1 小匙

▲作法：

1. 香椿洗淨剝碎。
2. 先乾炒數下，加入沙拉油炒至香味出來，加鹽拌炒均勻起鍋。
3. 待冷後裝入玻璃罐，可拌麵、飯、拌豆腐食用。

圖

