

如果有一天您在市場上看到一種菜，說它是蔥又不像蔥，說它是韭又不完全像韭，這種菜的正確名稱爲寬葉韭(*Allium hookeri* Thwaites)，俗稱蔥韭。在韭菜分類中，歸類爲根用韭菜以之與一般葉用或苔用韭菜區別。寬葉韭因其根係肥大，可達0.5公分以上，原產於青康藏高原之上，當地人將根部掘起，添加鹽、糖、香料醃製食用，是當地之可口名菜，故稱根用韭菜。其

寬葉韭

葉片特寬，可達2公分，又稱爲寬葉韭。又其葉片部份散發韭菜味道，韭白（葉鞘）部份可聞蔥味，因此又稱蔥韭。

寬葉韭於民國40年左右，經由泰、緬轉來台，最初定植於清境農場附近，與一般傳統家庭

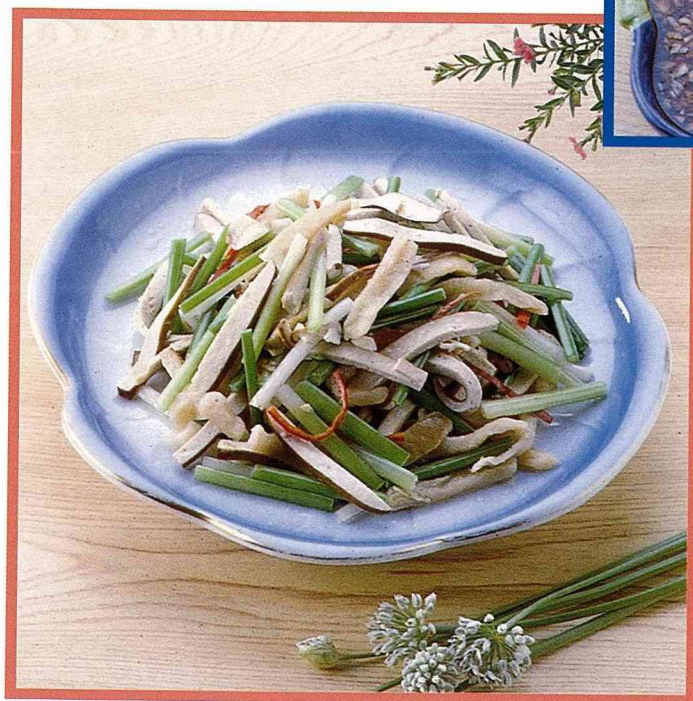
藥草相似的暫棲盆栽中，數十寒暑過去了，雖然有人將之分株移植，都因其莖葉堅韌而捨棄推廣栽培之意念。台中區農業改良場研究人員經多年觀察試種，調整栽培期間、施肥、灌溉及遮陰等栽培技術，發現它具有誘人風味，整株植株由葉到韭白到它的根，均可食用，值得加以推廣。因此，在不久的將來期望市面上有這種蔬菜上市，供消費者多一種選擇。這時您可要買來品嚐哦！

炸寬葉韭菜粿

材 料：寬葉韭 600g

麵 糊：麵粉 2 杯、蛋 1 個、沙拉油 1 茶匙、水 酌量

作 法：1. 取寬葉韭 4-5 支對折綁成一束備用。
2. 將麵糊調成糊狀。
3. 油鍋燒熱放入 1. 料沾麵糊入炸至金黃色即可。



香炒蘿蔔干

材 料：韭菜花 100g、豆干 200g

蘿蔔干 40g、蒜頭 3 粒、辣椒 1 支

調味料：鹽 1/2 茶匙、味素 1/2 茶匙、醬油 1 茶匙

作 法：1. 蘿蔔干泡水 10 分鐘撈起，豆干切片，蒜頭切小丁，辣椒切絲備用。
2. 起油鍋，爆香蒜頭、辣椒，加入豆干片、蘿蔔干炒香，放入韭菜花快炒後加入調味料拌勻即可。

麵羹

- 材 料：黃麵 300g、香菇 4 朵、胡蘿蔔半條
地瓜 1 條、寬葉韭 150g、洋蔥半個
調味料：鹽 1 茶匙、味素 1/2 茶匙、高湯 6 杯
作 法：1. 黃麵燙熟備用。
2. 香菇、洋蔥切片、地瓜切滾刀塊、寬葉韭切段。
3. 起油鍋放入香菇、洋蔥炒香，加入地瓜拌炒再加入高湯煮熟後，加黃麵、寬葉韭及調味料即可。



韭菜花炒培根

- 材 料：韭菜花 150g 培根 100g
調味料：鹽 1/2 茶匙、味素 1/2 茶匙
作 法：1. 韭菜花切段，培根切片。
2. 油鍋加入培根炒香，隨即加入韭菜花炒勻調味即可。



菜根香

- 材 料：韭菜根 600g 油炸粉 2 杯
作 法：1. 韭菜根充分洗淨、瀝乾水分備用。
2. 油炸粉加水調成糊狀再將 1. 料投入拌勻。
3. 起油鍋將 2. 料以湯匙挖入油鍋中，炸至金黃色撈起盛盤。

