

# 山芹菜 嚐鮮



**山**芹菜別稱鴨兒芹、三葉芹等，為繖形花科香芹菜屬之多年生草本植物，莖葉具特殊之芳香，炒食佐餐風味佳，能增進食慾；且富含纖維質、鉀、鈣及磷等，營養豐富，多吃有益健康。

山芹菜栽培不甚普遍，目前僅鹿谷鄉內樹皮段海拔800公尺左右的山區約有2公頃坡地栽植，集中生產外，其餘地區則零星生產，數量有限，由於國人及觀光客對山芹菜的嗜好，需求量日增，有供不應求的現象，因此尚有拓展栽培之空間。

## 野菜沙拉

材 料：山芹菜半斤

調味料：

(A) 番茄醬3大匙、沙拉醬5大匙

(B) 鹽1大匙、油1大匙

作 法：

1. (A) 料拌勻備用。
2. 山芹菜摘去老葉片洗淨。
3. 半鍋水煮開後加 (B) 料，並放入山芹菜梗燙熟，即刻撈起切段置盤，可沾 (A) 醬食用。



■野菜沙拉。

## 炸野菜雙拼

材 料：

山芹菜葉4兩、山蘇8兩、麵粉2大杯、沙拉油4大匙、蛋2個、清水適量、鹽1/2茶匙、味精1/4小匙、番茄醬酌量

作 法：

1. 山芹菜葉片和山蘇洗淨，瀝去水分。
2. 麵粉、蛋、水、沙拉油、糖、鹽調勻成麵糊。
3. 將山芹菜葉、山蘇分別沾麵糊後入油鍋酥炸至金黃色即可撈起。食用時沾番茄醬，芳香可口。



■炸野菜雙拼。

## 芹香肉絲



■ 芹香肉絲。

### 材 料：

山芹菜半斤、里肌肉4兩、沙拉油2大匙

### 調味料：

(A) 醬油1/2茶匙、糖1/2茶匙、沙茶醬1/2茶匙、太白粉1茶匙

(B) 鹽1/2茶匙、味精1/4茶匙

### 作 法：

1. 里肌肉切絲加(A)料醃15分鐘
2. 山芹菜去葉後，洗淨切段。
3. 鍋熱入油2大匙，放入肉絲大火快速拌炒至變色，即可撈起。
4. 餘油入山芹菜段，拌炒數下加(B)料和肉炒熟即可。

備 註：豬肉可用牛肉、羊肉、魷魚等代之。



■ 山芹紫菜湯。

## 山芹紫菜湯

### 材 料：

山芹菜葉1兩、蛋1個、水6大碗、紫菜少許

### 調味料：

鹽1/2茶匙、味精1/4茶匙

### 作 法：

1. 山芹菜洗淨，蛋打散備用。
2. 鍋入6碗水煮開後，放入山芹菜葉至滾加調味料和蛋汁熄火，加紫菜並滴香油數滴。



■ 山芹酥。

## 山芹酥

### 材 料：

山芹菜葉1兩、豬肉3兩、鹽1/2茶匙、油適量

### 調味料：

麵粉5大匙、蛋1個、水3大匙、鹽1/4茶匙、熱油1茶匙

### 作 法：

1. 山芹菜葉洗淨待用。
2. 豬肉切成長3公分寬1公分之長條，以鹽1/2茶匙醃10分鐘。
3. 將調味料拌勻成麵糊。
4. 山芹菜葉3片重疊包肉條後捲成圓統狀，沾上麵糊。
5. 油鍋燒熱，放入已沾麵糊之山芹菜捲，以中火炸至金黃色讓肉熟即可。

