

地方口味

芹菜管好吃！

涼拌芹菜管

- 材料：芹菜管酌量、冰塊。
沾醬：沙拉醬、千島醬、芥末醬油、糖醋醬或法式沙拉醬等。
- 做法：
(1) 芹菜管取前半段（比較嫩），洗淨切約5公分長段。
(2) 切好的芹菜管泡冰水，約10分鐘後撈起。
(3) 依個人口味沾醬食用。

速炒鴨腸

- 材料：芹菜管300公克、鴨腸200公克、蒜頭2瓣、紅辣椒1根。
- 調味料：油1.5湯匙、鹽1/3茶匙、味精、香油、糖酒各少許。
- 做法：
(1) 芹菜管及鴨腸皆切段。蒜頭拍碎、紅辣椒切斜環。
(2) 起油鍋，爆香蒜頭及紅辣椒

，再將芹菜管、鴨腸倒入，大火快炒，調味，見芹菜管全熟即熄火盛起。

沙茶羊肉

- 材料：芹菜管250公克、羊肉150公克、蒜頭2瓣、油1/2湯匙。
- 調味料：沙茶醬1湯匙、太白粉1茶匙、醬油1茶匙、味精少許、香油1茶匙、糖1/2茶匙。
- 做法：
(1) 芹菜管切段，羊肉切絲，蒜頭切碎。
(2) 羊肉絲加沙茶醬、醬油、味精、太白粉、糖、香油及蒜末拌勻備用。
(3) 起油鍋，先倒入羊肉大火爆

師傅出招 欣葉餐廳贊助

芹菜魷魚鍋

材料：芹菜管12兩 / 乾魷魚2兩 / 香菇3朵 / 瘦肉2兩

配料：青蒜2支

調味料：

- (1) 醬油、味素、胡椒粉各少許。
(2) 鹽、味素少許。

做法：

- (1) 芹菜管切約長6公分小段，香菇水切小塊，魷魚切2×6公分塊狀，油炸後備用。
(2) 瘦肉切片加(1)調味料油炸後備用。青蒜切小段爆香，將上述材料放入火鍋內，倒入高湯及(2)調味料，用小火煮5分鐘即可。 翹



炒數下，再放入芹菜管快炒至羊肉全熟即可。

蝦餅

材料：芹菜管 250 公克、蝦仁 250 公克、魚醬 100 公克、蛋 3 個、麵包粉 100 公克、蔥 1 根、麵粉 5 湯匙、炸油 1/4 鍋。

調味料：糖 1/2 湯匙、鹽 3/8 茶匙、味精少許、五香粉少許、胡椒粉少許、太白粉 2 湯匙。

做法：

- (1) 芹菜管取後段 1/3 處、切細、蔥切末。
- (2) 蝦仁去腸泥洗淨拍碎，加魚漿、一粒蛋及調味料，順同一方向攪拌至有黏性再加(1)

料拌勻。

(3) 將(2)料分成 12-15 份做成圓球形、壓扁，先沾麵粉，次沾蛋液再裹上麵包粉。

(4) 油鍋燒熱，將蝦餅炸至金黃色即成。

說明：亦可擠成圓球形成蝦球。

水餃

材料：芹菜管 250 公克、絞肉 300 公克、水餃皮 45 張、蔥 1 根、薑 15 公克。

調味料：鹽 1/3 茶匙、味精少許、胡椒粉少許、麻油 1 茶匙。

做法：

- (1) 芹菜管剝細，加少許鹽拌勻、擠乾水份，蔥薑皆切末。
- (2) 取一容器，將絞肉、蔥末、

薑末及調味料放一起，拿兩雙筷子，順同一方向攪拌至肉有黏性，將芹菜分兩次加入攪勻即為水餃餡。

(3) 以水餃皮包餡，黏合，投入滾水鍋煮熟撈起後趁熱吃。

說明：

- (1) 肉餡可依個人口味添加其他材料，如加些蝦仁味道更鮮。喜食蔬菜者可減少肉量增多芹菜管，可做素食水餃。
- (2) 此道食譜肉餡亦可用於製作餛飩、包子、鍋貼、肉捲等。



家庭筆記 劉怡均

魷魚芹菜

材料：芹菜一把 / 水發魷魚一條 / 紅辣椒
調味料：橄欖油 / 鹽 / 米酒
作法：鍋中放油，把材料逐一放入快炒，再加鹽、酒調味即可。



干絲芹菜

材料：芹菜一把、紅蘿蔔
干絲、紅辣椒

調味料：橄欖油 / 鹽

作法：

- (1) 紅蘿蔔、紅辣椒切絲。
- (2) 干絲先川燙。
- (3) 鍋中放油，把材料逐一放入快炒，再加鹽調味即可。



行政院農業委員會