



文圖 / 廖壬戌

新奇海藻巧味芽

巧味芽，原名龍鬚菜，一種海藻類，以雲林縣口湖鄉下湖口地區生產最多，養殖區有300公頃，加上鄰近1800公頃魚塭附加伴養區，每週產量最多200公噸以上，品質優良，很受市場喜愛。

巧味芽是高雄海洋科技大學水產食品系開發成功的新產品，以生鮮或乾品上市，適合涼拌生食，或入菜調味，或加工成鬆。

巧味芽營養豐富，含有蛋白質、油脂、灰份、纖維素、碳水化合物、碘、鐵、鈣、β胡蘿蔔素等。

雲林縣政府已將巧味芽列為口湖鄉「一鄉鎮一特產」之重點輔導項目，成立生產合作社，配合市場機制建立運銷管道，期能直接或間接將產品送達消費地或生鮮超市，以減少中間撥削，增加漁民利潤。

為了推廣巧味芽，雲林縣政府日前舉辦促銷活動，示範12道佳肴，給現場民眾品嚐，本文提供幾道作法給讀者參考。

炒肉絲銀綠芽

材料：豬肉絲（雞肉絲）500克、綠豆芽（去頭

尾）100克、辣椒少許、巧味芽約150克。

調味料：（1）鹽3克、糖2克、太白粉2克。（2）沙拉油三茶匙，鹽少許。

作法：1.肉絲先拌好調味料（1）數分鐘後備用。2.一份巧味芽以沸水川燙墊底。3.用調味料（2）起油鍋爆香辣椒、肉絲及綠豆芽，炒熟之後放入步驟2的上面即可。

巧味芽炒三鮮

材料：蝦仁200克、胡蘿蔔絲80克、魷魚切絲200克、巧味芽150克。

調味料：沙拉油三茶匙、味精3克、鹽少許。

作法：油鍋燒熱，用調味料將蝦仁、魷魚絲、胡蘿蔔絲、巧味芽一起炒熟。

巧味芽蛋捲

材料：胡蘿蔔20克、綠豆芽20克、巧味芽80克、蛋三個。

調味料：沙拉油二茶匙、鹽和味精少許。



■生鮮巧味芽。



■巧味芽鬆。



■巧味芽菜捲。

作法：1.先以調味料炒胡蘿蔔絲、綠豆芽、巧味芽備用。2.蛋打碎煎成薄片，並包上步驟1的配料即可。

炒雞絲巧味芽

材料：雞肉絲350克、竹筍切絲60克、辣椒絲少許、巧味芽150克。

調味料：（1）鹽糖各少許、太白粉1克。（2）沙拉油三茶匙、鹽3克、味精3克。

作法：1.將調味料（1）加入雞肉絲內攪拌均勻後備用。2.用調味料（2）加熱油鍋先炒雞肉絲約7-8分熟後撈起，剩下油鍋放下辣椒絲略炒一下，再放竹筍絲，巧味芽續炒，再拌入雞肉絲全部至熟為止。

■巧味芽炒三鮮。