

**一** 林特產蕎麥雪花片，食用方法非常簡便，直接用開水沖泡即可享用。甜度與濃度視個人喜好調配食用。喜歡鹹口味者可以加鹽或醬油，少許香油及蔥末、芹菜末、芫荽…等以高湯沖泡則更香濃味鮮色美！

蕎麥雪花片是台中區農業改良場指導，彰化縣二林鎮農會出品。蕎麥生育期短，栽培管理較易，除了人類食用，也常用作家禽牲畜飼料。但是現代人的飲食過於精緻，實在需要補充高纖維的食物。

在東歐，將蕎麥去殼，如稻米一般煮食，稱蕎麥飯；在美國及加拿大，蕎麥粉單獨或與小麥粉混合烘焙，稱蕎麥



■ 二林特產蕎麥雪花片。

## 蕎麥雪花片

餅；日本人則以傳統手藝製成蕎麥麵條，在台灣也可以買到蕎麥涼麵的美食。國產蕎麥雪

花片為二林特產之一，這麼好的產品你嚐過嗎？  
 ■ 蕎麥雪花片和紫菜湯調味，創新口味。

**四** 蘇野菜在市場裡算是新興蔬菜，價格始終不便宜，幸好野菜很輕秤，老葉不多，炒一盤青翠爽口的山蘇野菜，所費不算多，卻可以好好的犒賞自己，招待朋友也非常體面。

現代各國流行以香草、花卉、野菜等入菜，開發新的食譜，創造美食佳餚。菜色之內容也以少油、低鹽、高纖維為健康訴求。

花蓮縣新秀鄉農特產之一的山蘇野菜，經花蓮區農業改良場以煮、炒、燴、涼拌等烹調法調理，烹製出許多美味可口的佳餚。民間說法：山蘇花是一種具有利尿、預防高血壓、糖尿病的好食物，有膳食

纖維，是現代人飲食的重要攝取成分。

山蘇花屬於蕨類的一種，又叫鳥巢蕨，有些餐廳則稱之

為老鷹翅，其嫩葉為黃綠色，尖部呈蜷曲狀，質地嫩，脆可採食，原先除了花蓮人之外很少人知道可以食用。

## 山蘇野菜



■ 山蘇野菜為花蓮縣新秀鄉農特產之一。