



農莊料理—學菜 (1)

學菜為美濃地區居民廣泛食用的原生蔬菜，早年，在春夏雨季蔬菜產量較少時，生性儉樸的美濃客家農婦即摘取稻田裡的雜草～鴨舌草（即學菜）回家烹調，清脆可口頗受眾人青睞。沿襲至今，於學菜

盛產期，有親朋好友來訪時，餐桌上通常會有一道熱炒的學菜，以示熱情招待。

美濃地區客家人稱學菜為「福菜」，以鳳梨豆醬熱炒為最對味。不太喜歡加工之鳳梨豆



醬味道者，其實還有多種吃法，許多綠色蔬菜的烹調法或加有綠色葉菜的菜餚都可以學菜代替，而且不易變色。

牛肉拌菜

材料：

學菜1.5把（約600公克）、紅燒牛肉1碗（連汁）、蒜末1茶匙

做法：

1. 學菜洗淨去根部，切5分長段。
2. 取一大碗湯，將蒜末及加熱的紅燒牛肉放於大碗內。
3. 學菜燙熟，撈起，放入大碗內拌勻即成。

說明：

1. 可將學菜燙熟後先置於盤中，再將勾芡的紅燒牛肉淋於學菜上，猶如燴牛肉。
2. 牛肉湯、牛肉麵或炒沙茶牛肉、烤牛肉餅等以學菜代替其他蔬菜別有一番風味。

招牌菜

材料：

學菜1.5把（約600公克）、薑絲30公克、油2.5湯匙、鳳梨豆醬4湯匙

做法：



■ 牛肉拌菜。

1. 學菜洗淨去根部，切5分長段。
2. 起油鍋，爆薑絲，投入學菜同炒，炒九分熟即倒入鳳梨豆醬，炒勻即成。

說明：

1. 學菜富含水分，熱炒時須有極熱之火候，才能炒出「菜味」。
2. 以鳳梨豆醬調味的學菜不須特別加其他配料就能凸顯出特有的風味。



■ 招牌菜。