



農莊料理—學菜 (2)

美 濃地區的居民在學菜(鴨舌草)盛產期時，有親朋好友來訪，通常會熱炒上學菜，以示熱情招待。介紹三道料理如下：

清湯雲吞

材料：

學菜半把(約200公克)、餛飩20粒、高湯3杯、鹽半茶匙、味精少許、麻油半茶匙、柴魚少許、胡椒粉少許。

做法：

1. 學菜洗淨去根部，切5公分長段，燙熟備用。
2. 高湯煮開，投入餛飩，待餛飩全熟加調味料，熄火，倒入湯碗內將學菜加於湯內。

說明：

各種餛飩湯、湯麵(或米粉、河粉、米苔目)、貢丸、魚丸煮湯或麻醬拌麵、沙茶乾麵或肉燥麵等皆可以燙熟的學菜代替小白菜、綠豆芽或韭菜。

芝麻肉捲

材料：

學菜150公克、絞肉100公克、魚漿50公克、芹菜1株、蔥1根、春捲皮10張、蛋2個、麵包粉2杯、白芝麻半茶匙、黑芝麻半茶匙、炸油三分之一鍋。

調味料：

鹽三分之一茶匙、胡椒粉少許、味精少許、細砂糖四分之一茶匙。



■ 清湯雲吞。

做法：

1. 學菜洗淨去根部，瀝乾切小段(約1公分長)。芹菜去葉、洗淨，切小粒。蔥切成蔥花。
2. 將學菜、絞肉、魚漿、芹菜、蔥末及調味料，放入大碗內，拌勻即為肉餡。
3. 黑、白芝麻和麵包粉倒於盤中、和勻，蛋打散。
4. 春捲皮攤開，中間放肉餡，捲成長條狀，末端連接處抹少許水使黏緊。

5. 將肉捲沾蛋液，再滾上麵包粉，放入熱油鍋內炸成金黃色，撈起，趁熱吃。沾蕃茄醬或甜辣醬味道更佳。

說明：

1. 不沾蛋液及麵包粉即為小春捲。不加絞肉及魚漿代以糖粉及花生粉即為素菜捲。
2. 可以大張餛飩皮包肉餡，蒸、炸、煮湯皆宜。



■ 芝麻肉捲。

蒜香學菜

材料：

學菜1.5把(約600公克)、蒜頭5瓣、麻油1湯匙、鹽四分之三茶匙、味精少許、淡色醬油半湯匙

做法：

1. 學菜洗淨去根部，切5公分長段。
2. 蒜頭拍碎。
3. 取一大湯碗，碗內放蒜頭、麻油、醬油、鹽及味精，以筷子攪拌數下。
4. 將學菜燙熟後，撈起，趁熱放入湯碗內與調味料拌勻。

說明：

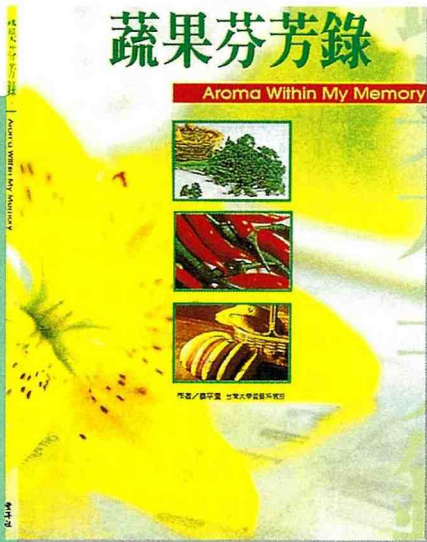
1. 可以熱炒代替水煮但須有足夠火候否則炒熟的菜將附帶不少湯汁。
2. 可加沙茶醬、豆瓣醬或芝麻醬拌成不同口味的學菜。
3. 可以豬油或沙拉油來代替麻油。

■ 蒜香學菜。



蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory



作者：蔡平里

台灣大學園藝系教授

定價：300元

另附掛號郵資60元

豐年社



台北市溫州街14號
郵政劃撥00059300 豐年社
服務電話：(02)2362-8148 分機30

豐年叢書·最新出版

★榮登中國時報「開卷版」年度好書榜★

蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

內容／12種有香味的台灣蔬果：柑桔·芹菜·番石榴·
洋蔥·鳳梨·薑·芒果·辣椒·柿子
·香菜·香蕉·茼蒿

榮譽／第四屆李國鼎通俗科學寫作類第二獎
86年台灣省政府新聞處報導文學類
優良作品

買「蔬果芬芳錄」
送「精美蔬菜食譜」
請任選一種：



2. 新興蔬菜食譜
(台中醫農藥改良廠印贈)

1. 台灣鄉土蔬菜食譜
(台南醫農藥改良廠印贈)