



令人愉悅的 酸模

作者／簡思平 台南女子技術學院家政系講師
林麗珠・蕭芸殷 亞洲蔬菜研究發展中心助理研究員
攝影／陳明哲

也許大部分的人並不認識酸模，也不熟悉它的味道，但嚐過的人一定會對它那種特殊的酸味印象深刻。

酸模（sorrel，學名 *Rumex acetosa*），屬蓼科（Polygonaceae），酸模屬，為一直立性耐寒的多年生草本，喜歡潮濕及冷涼環境，夏天栽培需灌水充足。在北半球溫帶地區均有分佈，多見於草原及森林中，在北美及歐洲栽培普遍，台灣則於冬、春之間較常見。酸模為雌雄異株，在5~6月份時開淡綠色花，若沒有要留種，宜將花枝剪除以利葉片生長。一般是用分株來繁殖，可於春季進行分株或以種子播種來繁殖。

由於酸模具有強烈的酸味，所以有時又被稱為sour dock或是sour grass。事實上，酸模這個字起源於法文"surette"，是酸味(sour)的意思。酸模的利用歷史久遠，不論是作為沙拉食用，或用作緩瀉及利尿，在醫療上的功效並無任何臨床上的研究。

在食用上，自古埃及時代即有記載，現今也常見於埃及日常料理中。而古代的希臘與羅馬人，則利用酸模的酸味來幫助消化。對歐洲人而言，新鮮的嫩葉，是沙拉的最佳選擇，而獨特的酸味，與海鮮及濃湯搭配，更令人有難以形容的愉悅感。

在北歐地區，也有人將酸模拿來製作麵包，甚

至因它的酸性成分，自製鹿奶發酵乳。在牙買加，酸模與薑汁、藍姆酒、糖以及一種甘椒等成分，組合成一種富有熱帶風情的飲料。在1720年，一位沙拉愛好者John Evelyn寫道：「酸模可增進食慾」，他還透露，「這種令人愉悅的味道實在令人不容忽視」。其受歡迎的程度由此可見。

酸模葉片狀似菠菜，富含鉀、鐵及維生素A、C，可用來作湯及沙拉之調味；且由於其具酸味，可使肉類柔嫩。其葉含有0.3%的草酸，建議攝取時以適量為宜，避免大量食用，其所含草酸的含量會在烹煮之後降低。

為了將酸模進一步介紹給國人，亞洲蔬菜研究發展中心（亞蔬中心）與台南女子技術學院家政系共同合作，研發數十種美味、有創意且能輕鬆上手的酸模料理，希望大家也能享受這種具特殊風味的蔬菜。

由於酸模的葉片在遇熱後，很短的時間內（大約20秒鐘），會由原先的翠綠色轉變成褐黃色，且葉片質地軟爛不成形，因此在傳統中式烹調上，非常不易具有色澤上的美感。然酸模的酸味需加熱後才能完整釋出，因此以其汁液與各式食材搭配，則有不錯的效果。下面就介紹數種酸模料理。

鄉

一、酸咖哩蔬菜焗烤

材料

咖哩塊80克，酸模葉200克，馬鈴薯1個，花椰菜數朵，甜椒1個，紅蘿蔔1條，pizza乳酪絲100克。

作法

1. 馬鈴薯、紅蘿蔔、花椰菜，洗淨，燙熟，待涼後，切約1公分立方丁，備用。
2. 酸模切段，放入滾水中煮爛，使味道(酸味)完全釋出，用紗布瀝掉酸模的殘渣後取酸模的汁液即可。



3. 將咖哩塊放入約500c.c.的滾水中溶解，離火。
4. 將作法2的酸模汁液調入作法3的咖哩中（口味酸度隨個人喜好適量加入酸模汁液）。
5. 處理好的蔬菜放入調好口味的酸咖哩醬汁中，靜置10分鐘，使蔬菜入味。
6. 將酸咖哩蔬菜放入一人份焗烤盤，灑上乳酪絲花，進烤箱200°C（上火/下火）烤約5~8分鐘，或至乳酪絲溶解成金黃色即可。

二、羊肉爆炒酸模

材料

羊肉300公克，黃色甜椒半顆，酸模葉200公克，紅辣椒3條，大蒜64粒，羊肉醃料沙茶粉2T，糖2T，鹽、胡椒少許，味精適量，醬油2T，蛋1個，太白粉少許。

作法

1. 羊肉洗淨，加入醃料醃30分鐘。
2. 酸模洗淨切段，川燙泡冷水備用（可避免酸模快速變黃、變爛）。
3. 大蒜切末，起油鍋爆香，加入羊肉大火炒八分熟，加入切好菱形花刀的辣椒及甜椒。
4. 最後加入酸模快速拌炒即可盛盤。



三、繽紛酸烤雞

材料

雞腿(去骨)2隻，黃椒1/3顆，紅椒1/3顆，洋蔥1/4顆，奶油25克，雞高湯500克，酸模葉200克，番茄醬1T，蒜頭、蔥少許，蘋果汁2T，柳丁汁2T，起司粉1T，雞腿醃料醬油2T，蒜頭1顆，糖1T，青蔥1支。

作法

1. 雞腿洗淨，加入醃料醃30分鐘。
2. 紅椒及黃椒切小丁，酸模切小段備用。
3. 將奶油放入鍋中加熱融化後放入洋蔥炒香。
4. 加入高湯、番茄醬、糖煮滾後加入酸模、蘋果汁及柳橙汁，小火慢煮直至湯汁濃縮成為一碗。
5. 將紅椒 & 黃椒加入濃縮後的醬汁，煮滾後熄火備用。
6. 將醃好的雞腿放在鋁箔紙上，淋上煮好的醬汁。
7. 包好後放入溫度約160°C的烤箱中約烤20分鐘（或至雞腿已熟）。
8. 供餐前灑上少許起司粉即可。



四、金玉滿圓(酸模丸子)

材料

花枝2隻，紅蘿蔔半條，魚漿1斤，酸模200公克，胡椒粉適量，油炸粉1杯，美式生菜葉適量。



作法

1. 紅蘿蔔切碎丁(燙熟)，酸模切小段，花枝切大塊，與魚漿拌一起。
2. 以鹽及胡椒粉調味。
3. 用手擠捏成圓形，於冷水中煮，浮起即熟。
4. 沾上油炸粉，炸至金黃色，即可食用（可自行佐以番茄醬或甜辣醬等）。

五、酸模豆腐起司派

材料

板豆腐1/2塊，魚漿半斤，卡夫起司片1片，酥皮2張，酸模100克，韭菜花適量，小番茄適量。

作法

1. 豆腐去皮剝成泥，加入魚漿混合均勻。
2. 加入酸模（切碎）、鹽、味精、胡椒粉攪拌均勻。
3. 將拌勻的餡倒入保鮮模中整型（四方形）後取出，以中火蒸5分鐘。
4. 取出後，待涼。再以酥皮上下包住餡，四周用蛋黃液捏緊。
5. 放入烤箱以200°C（上火/下火）烤至酥皮呈現金黃色後即可。



六、酸模晶凍

材料

酸模50克，吉利丁片20克，砂糖50克，水蜜桃、番茄、奇異果適量，醋30克



作法

1. 將切碎的酸模放入果汁機中，加水（200克）打碎，過濾殘渣後，將酸模汁倒入鍋中，並加入醋（可依各人喜好調整酸度），小火煮滾，待涼備用。
2. 將吉利丁片先在冷水中泡軟，備用。
3. 將水果切片（水果種類可依喜好變換，新鮮或罐頭製品皆宜），並放入模型杯中。
4. 將砂糖加入100克熱水中，攪拌至融化。
5. 將泡軟的吉利丁片加入熱糖水中，攪拌均勻，待糖水膠冷卻至10~15°C時，再將酸模汁加入，煮至沸騰後熄火，再趁熱倒入模型杯中，冷卻即完成。

關於酸模

◎林麗珠

酸模原產於歐亞大陸，有些分類上將其列為台灣北部開闊地歸化雜草，在台灣各地曠野均有其蹤跡，分佈於海拔0-800公尺地區。

有資料指出：在仲春到初夏的台灣北海岸景觀很美，因為很多海濱植物都在氣溫回暖的時候開花，酸模就是其中之一。在空曠的濱海地帶，開花的酸模顯得鶴立雞群，因為它細長的花序集中在枝頂，立在草叢中自然顯得突兀。

亞蔬中心所栽植之酸模乃商業品種，於今年春季栽植，僅有一株抽苔開花，並無結果。酸模在台灣南部於春、秋冬生長較佳，夏季因溫度高致植株生長不佳。

其田間觀察會於秋冬季再進行一次。

七、酸模慕斯蛋糕

材料

酸模葉切碎20克，蛋黃77克，細砂糖196克，蛋白154克，塔塔粉1克，鹽1克，低筋麵粉110克，熱水105克，吉利丁片15克，檸檬水10克，動物性無糖鮮奶油247克，桑椹丁適量，果凍粉5克，桑椹汁100克。

作法

(一) 蛋糕體

1. 蛋黃加細砂糖(45克)打發至乳白色濃稠狀。
2. 蛋白加塔塔粉攪拌至起泡，分次加入細砂糖(93克)、鹽再攪拌至濕性發泡。
3. 將起泡的蛋白分次加入蛋黃糖中拌勻，再加入已過篩的低筋麵粉拌勻。
4. 入烤箱用190/190°C烤8分鐘。

(二) 慕斯部分

5. 吉利丁片先在冷開水中泡軟，備用。
6. 將細砂糖(58克)加入105克熱水中，攪拌至融化。
7. 泡軟的吉利丁片加入熱糖水中，攪拌均勻，待糖水膠冷卻至10~15°C時，加入打發的鮮奶油拌勻。
8. 再加入檸檬水拌勻後，即完成慕斯部分

(三) 慕斯蛋糕

9. 在一個8吋的慕斯模內塗上少許的奶油，在慕斯模底部放上一層塑膠紙，再鋪上一層蛋糕體做底。
10. 將1/2的慕斯倒入鋪有蛋糕體為底的慕斯模中，擺上酸模碎葉及桑椹丁，再將另一半的慕斯倒入，即可。
11. 將果凍粉倒入煮開的桑椹汁中，待涼一點後均勻倒在慕斯上，放入冰箱冷藏1-2小時，脫模即可。



八、酸模濃湯

材料

雞高湯200克，酸模50克，中筋麵粉3克，奶油3克，肉桂粉適量，黑胡椒適量，鹽少許，中型草蝦2隻，馬鈴薯3個。

作法

1. 將馬鈴薯去皮，煮熟壓成泥備用。
2. 將蝦子燙熟，放一旁備用。
3. 將酸模川燙後，放一旁備用。
4. 將奶油加熱融化後，加入中筋麵粉拌炒，再慢慢的加入雞高湯，小火熬煮中，將麵粉攪拌均勻，並依序加入肉桂粉、黑胡椒粒、鹽，沸騰後即可熄火。
5. 將煮好的湯倒入果汁機中，並加入酸模以中速攪拌均勻，並慢慢的加入馬鈴薯泥至適當的濃稠度，即可。
6. 供餐前，再適度回溫並擺上蝦子做裝飾，即可。



(感謝台南女子技術學院家政系92級家五甲全體同學協助研發食譜)