

高麗菜食譜

製作／鄭桂芳、張惠真 攝影／林振中

簡介：

高麗菜又稱甘藍，其原產地在地中海沿岸，南歐及小亞細亞，唐代傳入中國。它是十字花科的溫帶植物，秋、冬、春是它的生產期，在本省，夏天吃到的高麗菜，大半是梨山及其他高冷地區生產的。

高麗菜含有豐富的，且為現代人飲中不能缺少的纖維質、維生素及礦物質，不論涼拌沙拉，炒、煮，或來盤泡菜皆可口，尤其在冬季裏作栽培之高麗菜，價格非常便宜，不妨利用它製成高麗菜干，不僅耐貯存更有一股特殊的風味，讓人垂涎。

營養成份(100 公克)

名稱	熱量 (卡)	水份 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	醣質 (g)	纖維 (g)	灰質 (g)	鈣 (mg)	磷 (mg)	鐵 (mg)	維生素				
											A (國際單位)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	菸鹼酸 (mg)	C (mg)
高麗菜	17	93.7	1.9	0.1	3.1	1.0	0.5	49	22	0.5	500	0.05	0.03	0.2	40
高麗菜干	166	36.6	9.3	1.5	36.5	4.5	11.4	300	106	15.1	0	0.15	0.52	0.5	—

酸辣高麗菜捲

材料：高麗菜 1 個(約 1 斤重)、紅辣椒 2 條、醋 2 茶匙、糖 2 茶匙、鹽 1/2 茶匙

作法：

1. 高麗菜挖掉心，整個在沸水中燙軟、一葉一葉剝下備用。
2. 取一葉高麗菜葉，將硬梗部份去掉，再把葉片捲成圓柱形，然後切成小段置於盤中
3. 紅辣椒去柄，及切成細末，置於碗中另加入 醋、糖、鹽等材料調勻後再淋於高麗菜捲上即可食用。



糖醋高麗菜

材料：高麗菜 200 公克、嫩薑一塊、紅辣椒 2 條、鹽半湯匙、砂糖 4 湯匙、醋 4 湯匙、冷開水 1 杯

作法：

1. 高麗菜洗淨瀝乾、用手撕成 2 公分 1 片，撒上鹽，用手攪拌並擠出水分。
2. 擠乾水分的高麗菜加入以砂糖、醋、開水做調成的糖醋液。
3. 嫩薑洗淨切片，紅辣椒 2 條去子切成二半投 2.中，浸泡約 2 小時後即可取出食用。

油豆腐炒高麗菜

材料：高麗菜 300 公克、三角形油豆腐 5 塊、碎蝦米 2 湯匙、蔥末 1 茶匙、薑末 1 茶匙、酒、醬油各 1 湯匙、鹽半茶匙、砂糖 1 茶匙、麻油 1 茶匙、油 3 湯匙

作法：

1. 先煮高麗菜，然後瀝乾水分切成 1 口大小。
2. 油豆腐用水洗淨，對切備用。
3. 鍋中熱油先下碎蝦米、蔥末、薑末再把油豆腐加入 翻炒，用酒、醬油調味，炒 1 分鐘。
4. 最後才加高麗菜，略為拌炒，加鹽、糖調味、再淋點麻油即可供食。



八珍菜包

材料：高麗菜 1 個(約 1 公斤重)，香菇 4 朵，胡蘿蔔 150 公克、筍 150 公克、豬肉 4 兩(A)鹽 3 茶匙、味精 1 茶匙、麻油 2 茶匙、胡椒粉 1 茶匙(B)太白粉 1 湯匙、水 2 湯匙 (C)太白粉 1 湯匙、水 3 湯匙、麻油 1 茶匙、味精 1 茶匙、鹽 1 茶匙。

作法：

1. 香菇用熱水泡軟、切碎、筍去殼、洗淨、切細末、放鍋中煮熟



後撈起、待涼切碎。

2. 豬肉剁碎、胡蘿蔔削皮、洗淨、切細末、將以上各種細末加(A)料和勻。
3. 高麗菜同酸辣高麗捲之作法 1.剝下備用。
4. (B)之材料調勻、倒冷鍋中加熱、使變濃稠後、加於拌勻的細末調勻成餡。
5. 將每一片菜葉攤平、舀三湯匙餡於菜葉上、折疊成長條狀捲、放於蒸鍋中蒸二十分鐘。
6. 以(C)中之太白粉與水勾芡再以麻油、味精、鹽等調味、淋於高麗菜包上即可供食。

高麗菜沙拉

材料：高麗菜 100 公克、沙拉醬 4 湯匙、蕃茄醬 2 湯匙。

作法：

1. 高麗菜剝片洗淨、切細絲。
2. 沙拉醬加蕃茄醬調勻備用。
3. 吃前將醬淋於高麗菜絲上拌勻即可食。



鮮味香餃

材料：餃子皮 1 斤，豬絞肉半斤、高麗菜 2 斤、(A)鹽 1 湯匙(B)味精 1 茶匙、鹽 2 茶匙、麻油 2 湯匙、胡椒粉 1 茶匙、薑 40 公克。

作法：

1. 高麗菜洗淨切細加(A)料之鹽去水、薑洗淨切碎
2. 將 1.之材料加入絞肉及(B)料拌勻成餡。
3. 每張皮包入餡煮熟後即可食用。



高麗菜乾

材料：高麗菜 10 斤、鹽 100 公克

用具：菜刀、砧皮、大盆、圓匾。

製造流程：高麗菜→剝葉→曬軟→揉鹽→去鹽水→曬乾→成品

製造說明：

1. 選用剛採收之高麗菜，去除老葉、病蟲害葉及葉柄。
2. 將高麗菜一片片剝開平鋪於匾上至太陽底下曬一、二天至軟後再加鹽搓揉。
3. 將搓揉過的葉片，一片片整理開，再鋪於匾上，移至太陽底下曬至乾即可裝入清潔塑膠袋，封密口以供保存。

高麗菜乾燒肉

材料：高麗菜乾 50 公克，豬後腿肉 1 斤、醬油 4 湯匙、砂糖 2 湯匙、酒 1 湯匙、蔥 2 支、薑一塊、胡椒粉少許、蒜頭 1 大粒、味精 1 茶匙、紅辣椒 2 條、水 3 杯。

作法：

1. 高麗菜乾先以水洗淨，再以溫水泡軟。
2. 豬肉洗淨切約每塊 4 公分大小。
3. 蔥洗淨切長段，薑洗淨切片，蒜頭去皮洗淨拍碎。
4. 鍋中置水加入切好的豬肉及上述調味料煮約 30 分鐘後再加入高麗菜乾，待菜乾煮爛即可取食。



排骨菜乾湯

材料：豬排骨半斤、高麗菜乾 50 公克，鹽 1 茶匙、味精 1 茶匙、胡椒粉、麻油各少許、水 6 碗。

作法：

1. 高麗菜乾洗淨，用溫水泡軟備用。
2. 排骨洗淨去滾水中稍燙一下取出瀝乾。
3. 取一湯鍋置約 6 碗水與排骨同煮至滾加高麗菜乾至高麗菜乾軟後以鹽、味精及胡椒粉、麻油等調味。

