

# 蕎麥葉食譜

台中區農業改良場／張惠真、邱阿勤、孫培賢

## 炒蕎麥葉

材 料：蕎麥葉 1 斤、蒜頭 5 瓣、油 2 大匙

調味料：鹽 1/2 小匙、味素 1/4 小匙

作 法：

1. 熱油鍋，爆香蒜頭。
2. 放入蕎麥葉快炒並調味即可。



## 蠔油蕎麥葉

材 料：蕎麥葉 1 斤

調味料：蠔油 1/2 大匙、醬油膏 1/2 大匙、香油 1 小匙、蒜末 1 小匙、辣椒丁 1 小匙

作 法：

1. 蕎麥葉川燙撈起。
2. 調味料拌勻，淋於蕎麥葉上即可。



## 蕎麥葉蛋花湯

材 料：蕎麥葉 1/2 斤、高湯 1 大碗、蛋 1 個、肉絲 2 兩

調味料：鹽 1 小匙、味素 1/4 小匙

作 法：

1. 高湯煮滾。
2. 放入蕎麥葉、肉絲煮熟。
3. 淋上蛋液並調味拌勻即可。



