

山蘇花食譜介紹

林妙娟 1997-06 花蓮區農業專訊 20:24-25

山蘇花屬於蕨類的一種，又叫鳥巢蕨，盛產於本省東部山間，是良好的室內盆栽觀賞植物，亦是插花之最佳花材，其嫩葉為黃綠色，尖部呈捲曲狀，質嫩、脆可採食。山蘇花經本場之調理研究，發現可應用煮、炒、燴、涼拌等烹調法調理。由於烹製出來的菜餚美味可口，在本地餐廳以及老饕爭相購買之下，價格看好。茲將山蘇花調理的家常菜餚介紹如下供參考：

◆ 魚香山蘇花

材料：山蘇花 4 兩、玉米筍 4 條、紅蘿蔔 1/4 條、丁香魚 1 兩、辣椒 1 條、蒜頭 4 瓣、薑 4 片、鹽 1/2 茶匙、酒 1 湯匙、油 4 湯匙。

做法：

- 1.山蘇花去老梗，洗淨。
- 2.玉米筍、辣椒、薑斜切片，紅蘿蔔切片，蒜頭拍碎。
- 3.起油鍋下蒜頭、薑、鹽炒香，下玉米筍、丁香魚、紅蘿蔔拌炒數下，再下辣椒、山蘇花滴入酒快炒數下即可。



◆ 素味山蘇花

材料：山蘇花 4 兩、茭筍 6 兩。

調味料：沙茶醬 2 湯匙、醬油 1 茶匙。

做法：

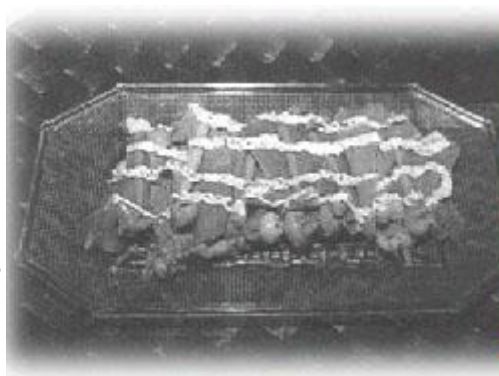
- 1.山蘇花去老梗、洗淨以沸水川燙，並沖泡冷開水。
- 2.撈出山蘇花拌入調味料即可。

◆ 沙拉山蘇花

材料：山蘇花 6 兩、沙拉醬 4 湯匙。

做法：

- 1.山蘇花去老梗、洗淨，以沸水川燙，並沖泡冷開水。



2.撈出山蘇花冰涼，吃時淋上沙拉醬即可。

◆ 素鮮山蘇羹



材料：山蘇花 4 兩、茼蒿片 3 兩、香菇 4 朵、胡蘿蔔 1/4 條、髮菜 1/2 兩、鹽 1 茶匙、薑 6 片、麻油 2 湯匙、水 4 杯。

做法：

1.山蘇花去老梗、洗淨。

2.香菇泡軟切片，胡蘿蔔切片，髮菜泡開。

3.起油鍋入薑片、鹽、香菇炒香，下 4 杯水煮滾，下髮菜、胡蘿蔔煮滾 1 分鐘，再下茼蒿及山蘇花，再滾即可勾芡並起鍋。

◆ 酸辣山蘇花

材料：山蘇花 4 兩、酸菜 5 兩、薑 5 片、糖 1 湯匙、辣椒 2 條、油 4 湯匙。

做法：

1.山蘇花去老梗、洗淨。

2.酸菜洗淨，泡水 10 分鐘，橫切條。

3.辣椒斜切片。

4.起油鍋下薑、酸菜拌炒數下，加糖及水 2 湯匙燜煮一會兒，隨即下辣椒、山蘇花翻炒數下即可。

◆ 山蘇花沙茶牛肉

材料：山蘇花 4 兩、牛肉片 6 兩、辣椒 2 條、油 6 湯匙、鹽 1/4 茶匙

調味料：沙茶醬 2 湯匙、醬油 1/2 湯匙、太白粉 2 茶匙。

做法：

1.牛肉片拌調味料，醃半小時。



2.山蘇花去老梗，洗淨。



3.起油鍋炒牛肉片，快熟時立刻盛起。

4.利用餘油下山蘇花及鹽並滴些熱水快炒幾下，再倒入牛肉片拌勻即可。

◆ 蝦仁炒山蘇花

材料：山蘇花 4 兩、蝦仁 6 兩、薑 5 片、蒜頭 4 瓣、酒 1/2 湯匙、油 4 湯匙、鹽 1 茶匙。

做法：

1.蝦仁以鹽水洗淨，拌點太白粉以沸水川燙。

2.起油鍋下薑、蒜、鹽炒香，再下山蘇花、蝦仁、酒拌炒即可。

◆ 山蘇燴三鮮

材料：山蘇花 4 兩、小卷 1 小條、海參 1 小條、蝦仁 4 兩、薑 6 片、高湯 2 杯、酒 1 湯匙、太白粉 1 1/2 湯匙、鹽 1 茶匙、熟油 2 湯匙。

做法：

1.山蘇花去老梗、洗淨。

2.小卷處理好切花片，川燙過。

3.海參處理好切斜片，以酒、薑、蔥燙煮過。

4.蝦仁以鹽水洗淨，拌太白粉川燙過。

5.高湯加薑、鹽煮滾，加入所有處理好的材料，煮沸，加酒並調入太白粉汁，最後淋入熟油拌勻即可。

