

花蓮新秀酸菜食譜介紹

林妙娟 1997-03 花蓮區農業專訊 19:15-16

花蓮縣新秀地區農會，近年來大力輔導生產道地傳統方法製作出來的酸菜，風味極好，絕無用色素及防腐劑。並為維持一年四季皆有良好品質的酸菜供應消費者，特地將農民組成班組隊，成立芥菜產銷班協商班員將芥菜種植期調整，且採真空包裝銷售，因此消費者可安心購食新秀地區農會輔導生產的「酸菜」。（新秀地區農會推廣股，電話：038－267751；芥菜產銷班班長吳義國，電話：038－611878）。

◆ 酸菜鴨

材料：酸菜半斤、鴨肉 1/4 隻、老薑 1 塊（約 1 兩）、水 4 杯。

做法：

1.鴨肉剝小塊、老薑切片加水 4 杯置於鍋內（最好用不鏽鋼鍋），以大火煮滾改用小火燜煮約半小時。

2.酸菜剝開一片一片洗淨，切段拌入鴨肉湯內以大火煮滾，續以小火煮半小時即可。



酸菜鴨

◆ 燒紅豆腐

材料：酸菜 2~3 片（約 4 兩）、豬血半斤、絞肉 2 兩、蒜頭 4 瓣、醬油 1 湯匙、沙拉油 2 湯匙。

做法：

1.酸菜洗淨切橫條、豬血切長方塊、蒜頭拍碎。

2.起油鍋爆香蒜頭下絞肉、醬油、豬血拌炒，再下酸菜炒勻加水 4 湯匙，以中火燜燒 2 分鐘即可。



燒紅豆腐

◆ 肚片湯

材料：豬肚 1/2 個、酸菜半斤、薑 1 塊（約 1 兩）、高湯 6 杯。

做法：

1.豬肚以麵粉和沙拉油搓揉洗淨，蒸至熟透。

2.豬肚切片、酸菜切段。



肚片湯

3.高湯加薑片、酸菜煮滾改以小火煮 10 分鐘，再入肚片續以小火煮 10 分鐘至入味即可；上桌前滴些香油、酒，則風味更佳。

◆ 四喜柴把湯

材料：酸菜半斤、瓠干絲 1 把、胡蘿蔔 1 小條、香菇 8 朵、豬肚或豬小腸半斤、蔥 2 根、薑 4 片、油 2 湯匙、高湯 4 杯。



四喜柴把湯

做法：

- 1.酸菜取梗直切條，胡蘿蔔直切條，香菇泡軟切條，處理好的豬肚或小腸切條。上述 4 種條狀大小約相等。
- 2.瓠干絲洗淨逐一將上述 4 種材料捆綁打結。
- 3.剩餘的材料連同酸菜葉切小段，入油鍋內以蔥、薑拌炒幾下。
- 4.綁好的柴把舖滿於中型湯碗內，中間填滿 3.炒好的剩料，壓緊，置鍋內蒸 1 小時。
- 5.蒸好倒扣於大湯碗內，加入調好味的高湯。

◆ 炒大腸

材料：酸菜梗 6 兩、大腸 1/2 斤、嫩薑 1 塊、辣椒 2 條、烏醋 2 湯匙、糖 1/2 湯匙、油 4 湯匙。



炒大腸

烏醋 2 湯

做法：

- 1.酸菜梗漂水去鹹。
- 2.大腸處理好洗淨切小段。
- 3.薑切絲、辣椒斜切片。
- 4.起油鍋入酸菜梗、糖拌炒幾下，下大腸、薑絲、烏醋，以大火快炒數下並下辣椒拌一下即盛起。

◆ 酸菜苦瓜湯

材料：酸菜半斤、苦瓜 1/2 條、排骨半斤、薑片 6 片、水 6 杯。

做法：

- 1.酸菜切段、苦瓜去籽切塊。
- 2.排骨加水煮熟加薑片、酸菜、苦瓜以大火煮滾，改以小火煮 30 分鐘即可。



酸菜苦瓜湯

◆ 酸菜燒烏魚

材料：酸菜 4 兩、烏魚 1 條、青蒜 2 根、辣椒 2 條、油 4 湯匙、糖 1 湯匙、醬油 4 湯匙。

做法：

1. 酸菜漂水去鹹味切小段。
2. 烏魚處理好斜切塊、青蒜、辣椒斜切片。
3. 起油鍋將烏魚兩面煎熟，下酸菜、青蒜、醬油、糖及水 4 湯匙，以小火燜燒，並於中途翻動一下，直至快收汁入辣椒拌一下即可。



酸菜燒烏魚

◆ 酸菜牡蠣湯

材料：酸菜 4 兩、牡蠣半斤、薑絲 1 湯匙、香菜珠 1 湯匙、太白粉 1 湯匙、水 6 杯、香油 1 茶匙。

做法：

1. 酸菜洗淨切小段、牡蠣洗淨瀝乾。
2. 水煮開入酸菜、薑絲以小火煮至入味約 5 分鐘。
3. 牡蠣拌太白粉，並一粒一粒下至 2. 內，以小火煮開即熄火撒上香菜及滴入香油。



酸菜牡蠣湯