

來自南投信義原鄉的好味道～

龍鬚菜



文／張惠真、陳葦玲　圖／張惠真　食譜製作／張惠真、邱阿勤

龍鬚菜為佛手瓜植株嫩梢15~20公分之部份，其鮮嫩可口，在高溫環境下生長迅速，盛產期在4到7月，可供夏季蔬菜需求。此外耐陰、耐濕、病蟲害少等對環境適應性強的特性，加上蔓性枝梢生長無雜草防治的問題，栽培時鮮少施用化學藥劑，符合安全蔬菜甚至有機蔬菜的栽培條件，極具發展潛力。龍鬚菜有個有趣的布農語名字~『Ma Nu Li 馬努力』，在南投縣信義鄉濁水溪線上的人和、地利、雙龍及潭南等布農部落，幾乎家家戶戶都會種植『Ma Nu Li』，以往家中婦女每日清晨便會到田間摘折其嫩芽、整理、裝箱運銷到全臺各地貼補生計，1999年的921地震對當地布農部落造成嚴重的影響，地震過後的布農族人看上龍鬚菜生命力強韌、栽培容易、所需生產成本少、且可周年生產的特性，再加上當地海拔介於400~900公尺，栽培環境良好，土壤排水性佳，所生產的龍鬚菜顏色鮮綠、口感清脆、鮮嫩多汁，因此開始計畫性種植龍鬚菜，現在成為當地部落重要的農產業之一。近幾年經由當地農會及改良單位輔導設立蔬菜產銷班，並在去年底取得龍鬚菜的吉園圃認證，開啟嶄新的契機。

早期要吃到龍鬚菜，必須到餐廳或到鄉間、山上料理店才能享用，是消費者最常點的野菜之一，現在市場或超市亦可購買的到，尤其您可以選擇經吉園圃認證的安全龍鬚菜。根據臺灣地區食品營養資料庫的數據，每100公克龍鬚菜，熱量只有17大卡，且膳食纖維含量頗豐富，有1.9公克，膳食纖維能促進腸胃蠕動，預防便秘，熱量極低，對講究養生的現代人而言，是非常理想的桌上佳餚。

四月已漸漸進入盛產期，購買新鮮安全的龍鬚菜在自家餐桌就可以滿足味蕾。選購時要挑選顏色較青翠漂亮，若是莖部變老，葉片顏色會變黃，就不要購買。另一種辨別方法是龍鬚菜鬍鬚要選直的較嫩，太捲的則較老，葉芽肥胖者更佳。龍鬚菜會隨採摘時間愈長、纖維愈老，所以買回家後要趁新鮮食用。以下介紹六道簡易家庭料理方式，增加多樣性食用法供參考。



一、龍鬚菜沙拉

材料：龍鬚菜200公克、沙拉醬、肉鬆少許

做法：1. 龍鬚菜洗淨燙熟，入冰開水冰鎮一下撈起瀝乾水分。
2. 切段擺盤淋上沙拉醬及少許肉鬆即可。

※亦可以柴魚片、花生粉或香鬆代替肉鬆。



二、梅汁龍鬚菜

材料：龍鬚菜200公克、梅汁（醃Q梅之梅汁）2大匙、Q梅3粒

做法：1. 龍鬚菜洗淨燙熟，入冰開水冰鎮一下撈起瀝乾水分。
2. Q梅去籽留下梅肉切細末。
3. 龍鬚菜切段上面放少許梅肉及淋上梅汁即可食用。

※梅汁在食用前再淋上，泡太久會使菜色變黃。



三、素食春捲

材料：龍鬚菜200公克、蘋果1個、花生糖粉6大匙（或芝麻粉）、春捲皮6張

做法：1. 龍鬚菜洗淨燙熟，入冰開水冰鎮一下撈起瀝乾水分。
2. 蘋果洗淨去皮切細條備用。
3. 春捲皮放平舖上花生糖粉、龍鬚菜、蘋果絲捲起再對切即可。



四、辣炒龍鬚菜

材料：龍鬚菜300公克、油1大匙、鹽1/2小匙、蒜頭5瓣、辣椒1條

做法：1. 龍鬚菜洗淨、切段，蒜頭去皮輕拍碎，辣椒斜切小段。
2. 熱油鍋放入蒜頭、辣椒爆香，加入龍鬚菜炒熟後加入少許鹽即可。

※可依個人喜好，加入沙茶醬或豆瓣醬調味。



五、金針菇炒龍鬚菜

材料：龍鬚菜300公克、金針菇150公克、薑絲、油少許、鹽1/2小匙

做法：1. 龍鬚菜、金針菇洗淨切段。
2. 熱油鍋放入薑絲爆香，加入龍鬚菜、金針菇段炒熟後調味即可。



六、乳汁龍鬚菜

材料：龍鬚菜300公克、豆腐乳1/2塊、蒜頭3瓣、冷開水100少許、油少許

做法：1. 先將龍鬚菜洗淨切段、蒜頭去皮輕拍碎備用。
2. 豆腐乳加入冷開水壓碎調勻。
3. 熱油鍋放入蒜頭爆香，加入龍鬚菜炒熟，再將豆腐乳汁淋入拌炒即可。