

韭黃家常食譜

文 / 張惠真 食譜製作 / 張惠真、邱阿勤 攝影 / 黃麗美

韭黃炒肉絲

材料

蒜仁	3 瓣
辣椒	1 條
韭黃	200 公克
小里肌肉	100 公克

調味料

醃料：酒、醬油各 1/2 小匙、胡椒粉、
太白粉少許
鹽 1/2 小匙

作法

1. 蒜頭切末、辣椒切片、韭黃切段。
 2. 里肌肉切粗絲與醃料混合醃 10 分鐘。
 3. 取部分蒜末，快炒肉絲至熟起鍋。
 4. 起油鍋，爆香蒜末、辣椒，加入韭黃快炒，以鹽調味拌勻後加入肉絲快炒二下起鍋。
- ※ 喜好牛肉者，可以牛肉代替豬肉，作法相同。亦可用花枝與韭黃同炒，花枝洗淨由內面切長段花紋，先以薑絲炒熟後，接作法 4 代替肉絲部分即可。



韭黃炒肉絲



韭黃炒花枝

韭黃炒豆干

材料

韭黃	200 公克
豆干	150 公克
紅蘿蔔	50 公克
香菇	50 公克
蒜頭	3 瓣

調味料

鹽	1/2 小匙
醬油	2 小匙

作法

1. 韭黃洗淨切段，豆干、紅蘿蔔、香菇切絲，蒜頭拍碎。
2. 起油鍋爆香蒜頭、香菇絲，再放入豆干、紅蘿蔔炒熟，加醬油拌炒提高香味與醬色，最後加入韭黃段與鹽快炒均勻即可。



韭黃炒豆干



涼拌韭黃

涼拌韭黃

材料

韭黃	200 公克
黑木耳	50 公克
薑	1 塊
辣椒	1 條
白芝麻	少許

調味料

香油	少許
醬油	1 大匙
糖	1 大匙
醋	1 大匙

作法

1. 韭黃切段，黑木耳、薑、辣椒洗淨切絲。
2. 韭黃、黑木耳絲川燙瀝乾水份備用。
3. 將作法 2 材料、薑絲、辣椒絲及調味料拌勻再撒上白芝麻即可。

韭黃春捲

材料

韭黃	250 公克
紅蘿蔔	150 公克
豆芽菜	90 公克
雞胸肉	200 公克
春捲皮	6 張

調味料

鹽	1/2 小匙
花生粉	少許
糖粉	少許

作法

1. 韭黃、紅蘿蔔、豆芽菜洗淨分別切小段、切絲燙熟放涼。
 2. 雞胸肉洗淨放入滾水中燙熟後剝絲，加鹽調味備用。
 3. 將花生粉及糖粉混合。
 4. 取一春捲皮攤開撒上少許花生糖粉，依序鋪上作法 1.2 餡料捲起即可。
- ※ 喜歡酥脆口感可將捲好春捲以麵糊將兩側封口，再以中火炸至金黃色。



韭黃春捲



韭黃烘蛋

韭黃烘蛋

材料

韭黃	200 公克
雞蛋	5 個
蝦米	30 公克

調味料

鹽	1/2 小匙
---	--------

作法

1. 韭黃洗淨瀝乾切小段。
2. 油鍋加入蝦米炒香盛起。
3. 雞蛋打散加上炒香之蝦米、韭黃、鹽拌勻。
4. 起油鍋放入作法3轉中小火烘至雙面金黃中間熟透即可。

韭黃水餃

材料

韭黃	350 公克
蔥	2 根
絞肉	250 公克
蝦仁	150 公克
薑泥	1 大匙
水餃皮	30 張

調味料

鹽	1 小匙
醬油	1 小匙
胡椒粉	少許
香油	少許

作法

1. 韭黃、蔥分別洗淨，切末。
2. 蝦仁抽沙腸後用刀背拍成泥狀。
3. 蝦泥、絞肉、薑泥、蔥末及調味料混合，用相同方向攪拌，加香油拌勻放冰箱約 30 分鐘。
4. 取出絞肉，加入韭黃拌成餡料。
5. 取水餃皮包調好之餡料成形後，入滾水煮熟。



韭黃水餃