



臺灣藜嫩葉料理體驗

說明

臺灣藜於播種後約 3-4 週時會進行疏苗作業，以確保植株有適當生長空間，拔除的幼苗通常會直接置於田間。若將其用於入菜，除跳脫傳統籽實食用方式，亦可增進臺灣藜利用價值。

- 材料器具 | 1. 臺灣藜涼拌佐柴魚花：臺灣藜嫩葉 300 公克、柴魚花 15 公克、素蠔油少許、鹽少許
- 2. 臺灣藜野味湯：臺灣藜嫩葉 300 公克、排骨 100 公克、南瓜 1/2 個、芋頭 600 公克、鹽少許
- 操作時間 | 60 分鐘
- 適合季節 | 11 月 - 翌年 2 月 (播種後一個月內)

體驗流程

一 臺灣藜涼拌佐柴魚花 (圖 1)：

1. 將臺灣藜嫩葉洗淨備用。
2. 水滾後加鹽汆燙臺灣藜嫩葉，取出放入冷水或冰鎮後瀝乾。
3. 最後加入柴魚花、素蠔油即可食用。



圖 1 | 臺灣藜涼拌佐柴魚花

二 臺灣藜野味湯 (圖 2)：

1. 將南瓜去籽、芋頭去皮並洗淨切塊，排骨洗淨汆燙去血水備用。
2. 水滾後加入排骨改中火煮 20 分鐘，作為高湯用。
3. 將南瓜及芋頭放入高湯，以中火煮 5 分鐘至軟熟。
4. 加入臺灣藜嫩葉煮滾，調味後即可起鍋食用。



圖 2 | 臺灣藜野味湯

知識引導

一 如何辨識嫩葉？

臺灣藜嫩葉一般指種植約 1 個月之幼苗，嫩葉纖維含量較少，莖桿較細嫩 (圖 3)；老葉通常纖維量較高，質地摸起來較粗 (圖 4)。



圖 3 | 臺灣藜嫩葉



圖 4 | 臺灣藜成熟植株

二 草酸對人體有什麼影響？

因藜科、莧科等葉菜類植物草酸含量較高，食用前可利用水煮汆燙的方式去除大部分的草酸。草酸對於健康的人較無影響，大多會跟著尿液或糞便排除，惟腎臟功能較差或結石患者盡量減少食用。

三 汆燙有什麼作用？

汆燙，又稱川燙、焯水，指將食材放入水中後，透過水高溫燒煮，達到去除雜質及異味等作用。分兩種方式，熱水汆燙及冷水汆燙。

1. 熱水汆燙：滾水狀態下放入食材煮熟，肉品放入滾水後，表面的蛋白質於短時間凝固，可將風味鎖在食物內部，兼具定型作用。蔬菜利用短暫汆燙方式，能降低對人體不適之物質含量及苦澀味，適合處理血水較少且新鮮的白肉（雞、鴨、魚肉等）及蔬菜。
2. 冷水汆燙：冷水狀態下放入食材，慢慢煮至水滾。此作法可讓肉品的血污釋放，達到去腥味的效果，適合紅肉（牛、羊、豬肉等）及湯頭熬煮的前置作業。

體驗學習重點

1. 臺灣藜除了籽實可食用外，嫩葉亦可入菜，製成嫩葉天婦羅、水餃等料理，莖桿及穗則常用於原住民族傳統頭飾或景觀美化用途，為全株具有高利用價值之作物。
2. 除了用汆燙方式去除蔬菜苦味，也可搭配醬料或以西式濃湯方式烹調，增加適口性。
3. 料理前食材需經過清洗，清洗要領為切除腐葉、根部，並利用流動水洗將菜葉上的髒污去除，另可搭配軟毛刷輔助清潔。