

# 紅鳳菜寒天凍製作體驗

**說明** 紅鳳菜是常用的原生蔬菜，其葉背呈現紫紅色（圖 1），煮食後菜湯亦呈同色。適合食用部位為嫩梢及葉片，口感柔滑細嫩，富含營養價值。

- **材料器具｜紅鳳菜粗葉含梗 200 公克、寒天 2 公克、水 1,000 毫升、貳號砂糖 30 公克**
- **操作時間｜ 60 分鐘**
- **適合季節｜ 全年**

## 體驗流程

### 一 材料製備：

紅鳳菜洗淨後放入熱水中，煮至出色後撈出。

### 二 製作流程：

1. 寒天及貳號砂糖放入紅鳳菜濾液中，繼續煮至寒天融化即可。
2. 趁熱倒入容器內，待冷卻成型即可食用（圖 2）。



圖 1 ｜紅鳳菜葉面綠色，葉背為紫紅色。



圖 2 ｜紅鳳菜寒天凍

## 知識引導

### 一 紅鳳菜簡介：

紅鳳菜適合潮濕、溫暖及日照良好的生長環境，植株亦耐旱耐陰，在較乾旱或日照不足處，仍可緩慢生長。主要料理方式以炒食或汆燙為主，其味道類似茼蒿，口感柔嫩細滑，富含花青素、維生素 A 及 β - 胡蘿蔔素等營養成分。

### 二 紅鳳菜栽培繁殖介紹：

紅鳳菜為宿根性植物，莖節處易生不定根，週年均可進行扦插繁殖。栽培粗放少病蟲害，故不需施用農藥，為具低農藥殘留風險之清潔蔬菜。

### 三 製作果凍時寒天、洋菜條與吉利丁片比較：

| | 寒天 | 洋菜條 | 吉利丁片 |
|---|---|---|---|
| 使用方式 | 不需泡水，直接放入溶液中加熱至完全溶解。 | 需剪成小段，放入冷水浸泡 1-2 小時至軟化，再倒入溶液中加熱攪拌至溶解。 | 放入攝氏 10 度以下冰塊水中浸泡約 5 分鐘，待軟化後取出擰乾水分，放入 50℃ - 60℃ 溶液中攪拌溶化。 |
| 口感 | Q 彈滑溜 | 略硬偏脆，類似古早味點心菜燕。 | 略軟微帶彈性 |
| 葷素 | 素 | 素 | 葷 |

## 體驗學習重點

1. 紅鳳菜為原生蔬菜，生長力強健，對環境適應力良好，且營養成分高，為民眾接受度較高的原生蔬菜種類之一。
2. 學習不同製作果凍材料的方法，認識紅鳳菜栽培繁殖技術。
3. 瞭解寒天、洋菜條、吉利丁片製作原料來源。