

都會農業-居家簡易食譜介紹-滑蛋薤菜&黑豆雞蛋鬆餅

農業推廣課 傅智麟 分機430

農諺有云：「正月蔥，二月韭，三月莧，四月薤，五月匏，六月瓜，七月筍，八月芋，九芥藍，十芹菜，十一蒜，十二白(菜)」，正可推算農民依時令種植而得出最美味蔬果的品嚐時期。春夏季是臺灣蔬菜盛產期，時序到了這時候，正是大家補充葉綠素、纖維質的最佳時機，葉菜選擇多元，價格便宜又營養。

防疫期間，民眾除了戴口罩、勤洗手外，根據營養專家表示，多補充蔬果中的植化素及幫助身體防禦修復的蛋白質，可以增強免疫力，而且消費者也能藉由選擇當令在地農漁畜牧產品，既能身體健康，又能協助受疫情銷售衝擊的農民，對生產者與消費者而言就是雙贏。

順應時令，深綠色葉菜類部分，在此介紹一道薤菜料理，薤菜就是俗稱空心菜，普通家庭或餐館炒薤菜，大多是蒜頭、鹽、醬油或是豆腐乳調味熱炒，有些則會加入牛肉或羊肉。在此介紹一道居家不敗的「滑蛋薤菜」，不論高齡者或小孩都超愛呦，趕緊學起來吧。

食材：薤菜1把(約半斤)、鹽、沙拉油、蛋2-3顆、太白粉水30毫升(太白粉:冷水=1:1)。

做法：

- 1.首先將薤菜洗淨切小段(約3-4公分，不要太長)，煮開熱水，加少許鹽，沙拉油，再放入薤菜燙熟瀝乾，放深盤或湯盤備用。
- 2.取2-3顆蛋，加入1小匙油，打散備用。
- 3.太白粉:冷水=1:1方式，拌勻成太白粉水備用。
- 4.取400-500毫升高湯，加入少許鹽(如果高湯已有鹽分，可以不加)煮



▲滑蛋薤菜。

滾，加少許太白粉水勾芡攪拌煮滾，加入蛋液，輕輕攪拌至蛋液略凝固即可熄火。

將煮好之滑蛋汁倒在空心菜上即完成。

另外，蛋白質負責人體的修補損耗，民眾在選擇上可多吃國產魚、肉和豆類。在此特別介紹，因應大糧倉計畫執行，本場轄區有很多青農在桃園及新竹地區進行黑豆種植，已有黑豆奶、黑豆茶、黑豆粉等多項黑豆產品問世，民眾可以多多選擇。在此也介紹一款簡單易作「黑豆雞蛋鬆餅」，用黑豆粉取代麵粉，無麩質，適合幼齡兒童當零食吃，營養又健康。

食材：黑豆粉30公克、糖10公克、雞蛋2顆、沙拉油5毫升、全脂牛奶5毫升。

做法：

- 1.將黑豆粉過篩備用。
- 2.牛奶及油拌勻備用。
- 3.將蛋液與糖用攪拌器拌勻，再快速將蛋液打發，快速用切拌方式拌入黑豆粉(均勻撒入)，不要過度攪拌，以免消泡。
- 4.加入牛奶奶油液，快速切拌方式拌勻，即可倒入已塗油之鬆餅機。
- 5.依各式鬆餅機設定烤8-10分鐘即可。



▲黑豆雞蛋鬆餅。