

是穿著白色小禮服的小精靈在一片綠毯中隨風搖曳，所以，在北美洲，更多是作為觀賞植物，而不是食用嘍。

韭菜的葉和花（韭菜苔）嫩時皆可食用。韭菜本身是綠色的，其葉綠素形成受光照影響，當葉鞘在弱光覆蓋條件下培養則完全變黃，稱為「韭黃」，口感與韭菜不同，較為柔軟且香甜。

韭菜屬於高膳食纖維蔬菜，是一種營養豐富且促進腸道蠕動的好食材，其獨特滋味可去除豬肉、海鮮或雞蛋腥味，並緩解油膩感。這次季食開始就來教大家一道韭菜小點心，學起來，常吃，健康久久。

【金沙豆留韭韭】

食材：韭菜1把約150-200 g、胡蘿蔔、黑木耳各50 g、板豆腐1塊、鹹蛋2顆、香油少許、白胡椒粉少許

做法：

1. 韭菜洗淨瀝乾水分，切小碎丁置入碗中，加少許香油拌勻備用。
2. 板豆腐吸乾水分，壓碎備用。
3. 胡蘿蔔、新鮮黑木耳切碎丁備用。
4. 取鹹蛋黃，少許油，炒香至略起泡，放入胡蘿蔔丁、鹹蛋白（鹹味來源）、板豆腐泥、黑木耳及少許胡椒粉炒至乾爽，最後起鍋前加入韭菜炒均勻後盛起放涼備用。
5. 取水餃皮放入適量內餡，可以依自己的喜好，包成長型（水餃）或圓形（小籠包）。
6. 因為內餡都已炒熟，只要表皮蒸熟或煎熟即可。

好了，各位季食開始小粉們，這道料理有幾種顏色啊！算一算，吃的顏色越多元，你的營養會更豐富嘍!!!



▲金沙豆留韭韭食材



▲金沙豆留韭韭（煎餃版）



▲金沙豆留韭韭（小籠包版）