

各位季食開始的好朋友，炎熱的夏季有哪些爽口又好吃的當季葉菜呢？「6月莧如雞蛋，7月莧金不換」，本次「季時開始」的主角是誰呢？答對了，就是營養又好吃的「莧菜」，5-10月盛產期特別好吃喲！

莧菜，古音與臺語讀「苎」（ㄉㄧㄣ ㄌㄨˋ）。北部地區是全國莧菜第2大產區，很多農友在夏季設施栽培中常見莧菜栽培，莧菜種類眾多，有高、矮莖，圓葉與尖葉等不同品種，較常以紅莧、白莧、綠莧等來區分。綠莧特性為植株莖葉較深綠色且生長勢強，大多數為露地栽培；紅莧生長勢強，植株莖葉綠色，但在莖基部、葉柄基部及葉片中心呈紅色，纖維較粗；白莧莖葉淺綠色，纖維較嫩，口感佳。

紅莧葉子帶有鮮豔的紫紅色花紋，也有人當作園藝植物，稱「雁來紅」。而且，莧菜種子細小，混和細砂灑播即可，容易栽種，具有耐熱、病蟲害抵抗力強及生長期短等特性，相對的農藥殘留疑慮降低不少，料理前只需要切除根部，以流動清水沖洗掉髒汙即可。

莧菜是相對蛋白質較高的葉菜類，含有豐富的鐵、鈣及胡蘿蔔素，古早即有長壽菜之稱。另外，因為莧菜很容易煮軟，所以非常適合幼童或高齡者食用。

營養這麼豐富的莧菜，也可以變成宴客大菜嘍，今天就來教大家一個料理手法：翡翠羹，讓莧菜超級變身吧！

### <翡翠莧叨金>

#### 食材

莧菜 300 克、蛋 4 顆、太白粉 30 克、水 300 cc、蒜頭 2-3 瓣、高湯 1 大碗、台灣鯛魚片 200 克、枸杞少許

#### 調味料

鹽 1 小匙、嫩薑沫少許、胡椒粉 1 小匙、香油酌量、太白粉水 2 大匙

#### 作法

1. 莧菜洗淨，切段，放入果汁機加 300 cc 水打成泥狀。
2. 將莧菜泥加 30 克太白粉調勻，緩緩加入蛋白（莧菜泥：蛋白約 4：3）拌勻，用濾網過濾一下。
3. 平底鍋加多一點油，6 分熱時將莧菜蛋白汁，邊攪拌邊倒入，中小火炸成小粒狀，快速撈出瀝乾備用。
4. 多餘油倒出，不洗鍋直接用鍋炒蛋黃成碎塊狀，放入蒜頭、嫩薑末、高湯，煮沸後放入魚片，再煮沸加入莧菜粒、鹽拌勻，以太白粉水勾薄芡，起鍋前加少許枸杞、香油即可。



▲紅莧與白莧



▲翡翠莧叨金－食材



▲翡翠莧叨金及莧菜餅

#### 小提醒

到了冬天，莧菜的部分也可以改成深綠色的菠菜或青江菜，一樣也可成為翡翠羹嘍。