

季食開始-12月-蓮藕

農業推廣科 傅智麟 分機 430

嗨！季食開始的好朋友們，秋冬的餐桌有非常多樣的根莖類食材，但怎麼能少了蓮藕呢！蓮藕不僅是養生食材，還能化身為餐桌上的主角。它口感清脆、營養豐富，既能入湯，也能入菜，更能變身為香酥小點心。今天就來帶大家認識一道特別的蓮藕料理——「藕香藥泥」，外酥內嫩，搭配山藥泥沾醬，絕對讓你一口接一口停不下來。

蓮藕在臺灣各地都有栽種，像北部地區觀音區、新屋區、南部的臺南市白河區、官田區都是知名產地。蓮藕切開後呈現漂亮的孔洞狀，象徵「連連有餘」，在傳統文化裡也常被視為吉祥食材。除了象徵意義，它更富含膳食纖維與維生素C，既能幫助消化，也能增強抵抗力。

今天就來懷舊一下，教大家一道阿嬤的家常菜－蓮藕餅，不僅有傳統的家常味，還融合了日式天婦羅的元素。外層金黃酥脆，內餡鮮嫩多汁，做法其實不難，只要掌握幾個小秘訣，就能在家輕鬆完成呦！朋友聚會、家庭餐桌，甚至是節慶宴客，這道「藕香藥泥」都能成為亮點。蓮藕的清香與山藥的綿密，交織出一種樸實卻令人難忘的滋味，接下來就讓我們一起用蓮藕來暖心暖胃吧！

《藕香藥泥》（本道料理由吳文智老師設計教授）

食材：蓮藕 300 克、山藥 300 克、魚漿 150 克、豬絞肉 100 克、芹菜 2 根、紅蘿蔔 1/3 根、柴魚粉 1 小匙、醬油 25cc、味霖 25cc、脆酥粉 100 克、太白粉

適量、沙拉油適量。

作法：

1. 蓮藕切成 0.5 公分片狀泡水，部分山藥切丁，部分磨成泥；芹菜、紅蘿蔔切碎，脆酥粉加水與沙拉油調成麵糊。
2. 蓮藕先煮約 10 分鐘取出備用。
3. 魚漿、豬絞肉與芹菜、紅蘿蔔、山藥丁拌勻。
4. 以水、柴魚粉、醬油、味霖煮成天婦羅醬油。
5. 蓮藕片一面沾太白粉，放上肉餡，再蓋另一片蓮藕，成為蓮藕餅。
6. 蓮藕餅沾上脆酥漿麵糊，入油鍋炸至金黃。
7. 天婦羅醬油加入山藥泥，成為特製沾醬。
8. 將炸好的蓮藕餅沾上山藥泥醬油，香氣四溢！

小秘訣：

- 蓮藕先煮過再炸，能保持外酥內嫩的口感。
- 山藥泥加入沾醬，不僅增添滑順感，也讓整體風味更清爽。
- 想要更有層次，可以在餡料裡加點香菇或蝦仁，風味更升級。



▲圖 1. 藕香藥泥食材。



▲圖 2. 藕香藥泥料理。