

山蘇花烹調法

農委會農業試驗所 / 沈百奎

山 蘇花為本省原住民食用蔬菜之一，具利尿，預防高血壓、糖尿病的良好蔬菜，本身具有維生素A、鈣質、鐵等對人體有益。

山蘇花之烹調，多以煮、炒、燴、涼拌等方法調理，由台中縣霧峰鄉農會推廣股家政指導員林燕梅小姐精心設計而成的作法如下：

一、炒食

■香魚山蘇花

材 料：山蘇花200克；玉米筍、丁香魚、蝦仁及紅蘿蔔少許

調味料：鹽、味精

作 法：①山蘇花去硬梗洗淨，先放入蒜頭、薑、鹽、玉米筍、丁香魚、紅蘿蔔、蝦



香魚山蘇花



茼蒿涼拌山蘇花

仁等拌炒，再放入山蘇花嫩葉快炒數下調味即可上桌。

②以薑絲、福菜等清炒山蘇花亦可。

二、涼拌

■茼蒿涼拌山蘇花

材 料：山蘇花200克；茼蒿100克

調味料：沙拉、鹽少許

作 法：山蘇花川燙後，與茼蒿涼拌調味，或加沙拉涼拌均可。

三、燴食

■髮菜山蘇花羹



髮菜山蘇花羹

材 料：山蘇花200克；肉片2兩；香菇3朵；茼蒿、胡蘿蔔及髮菜少許

調味料：鹽、太白粉少許

作 法：①山蘇花去硬梗，香菇泡開，下鍋和薑片炒香。

②再下髮菜及胡蘿蔔共煮調味。

③再加茼蒿、肉片及山蘇花，最後放入太白粉芡起鍋。



肉絲山蘇花粥

四、燴食

■肉絲山蘇花粥

材 料：山蘇花200克；薑絲少許；肉絲或魚片2兩

調味料：鹽、味精

作 法：①以薑絲、肉絲(或魚片)煮山蘇花，再加些胡蘿蔔片靚色。

②稀飯煮好後加入山蘇花及蛋調味即成。

