

水蕹菜不需施肥，
不噴農藥，
是健康蔬菜。



不怕水淹，最能適應颱風季節。

最近颶風頻頻，蔬菜產地滿目瘡痍，唯一倖免於難的，恐怕是南投縣名間鄉的水蕹菜，面積約一百多公頃。

水蕹菜是空心菜的一種，屬旋花科一年生蔓性作物，可分為大、小葉兩種，又分為水、陸兩種。水蕹菜栽植於水中，葉子、莖管都要比陸地蕹菜粗大，脆嫩好吃。

栽植水蕹菜很簡單，只要水田放水，它即能長年生長繁茂。水蕹菜以採摘露出水面之嫩心葉為主，摘過殘餘之莖的葉腋處會再萌出嫩芽，長到一定長度後再繼續採擷食用。水蕹菜只需作適度施肥，不必噴農藥，是健康蔬菜。

現提供水蕹菜食譜兩道，歡迎試嘗。

• 牛肉炒蕹菜

材料：(6人份)蕹菜3斤，牛肉半斤



管徑粗大，但是脆嫩好吃。

，沙拉油2大匙，糖半匙，沙茶醬1匙，太白粉半匙。

作法：①先將蕹菜老莖摘掉洗淨。

②放沙拉油入鍋內，再下蕹菜，炒至半熟時盛起放置一旁備用。

③將牛肉、太白粉、沙茶醬、糖等調拌均勻。

④鍋內置沙拉油加熱後，放入調配材料的牛肉，然後炒八分熟時加半熟蕹菜，炒數下熟透了，即上桌供食。

• 川燙蕹菜

材料：(6人份)蕹菜3斤、蒜頭4粒、豬油2大湯匙、醬油2大湯匙。

作法：①將蕹菜老莖去除洗淨。

②鍋內置水煮沸後，放入蕹菜沸滾，翻菜兩次約經2分鐘撈起，稍涼後切成一寸長度，排列盤中。

③蒜頭打碎，鋪放在蕹菜上面，另豬油及醬油加熱後傾入盤內，即成。 ■

大自然的經典 金鼎獎的榮譽



豐年叢書 金鼎獎作品

1. 台灣農家全書“植物保護專輯”……定價800元
 2. 經濟植物集……定價380元
 3. 經濟植物二集……定價440元
 4. 青草集……定價320元
 5. 果樹產期調節……定價240元
 6. 台灣的蝴蝶……定價250元
- } 兩集合購730元

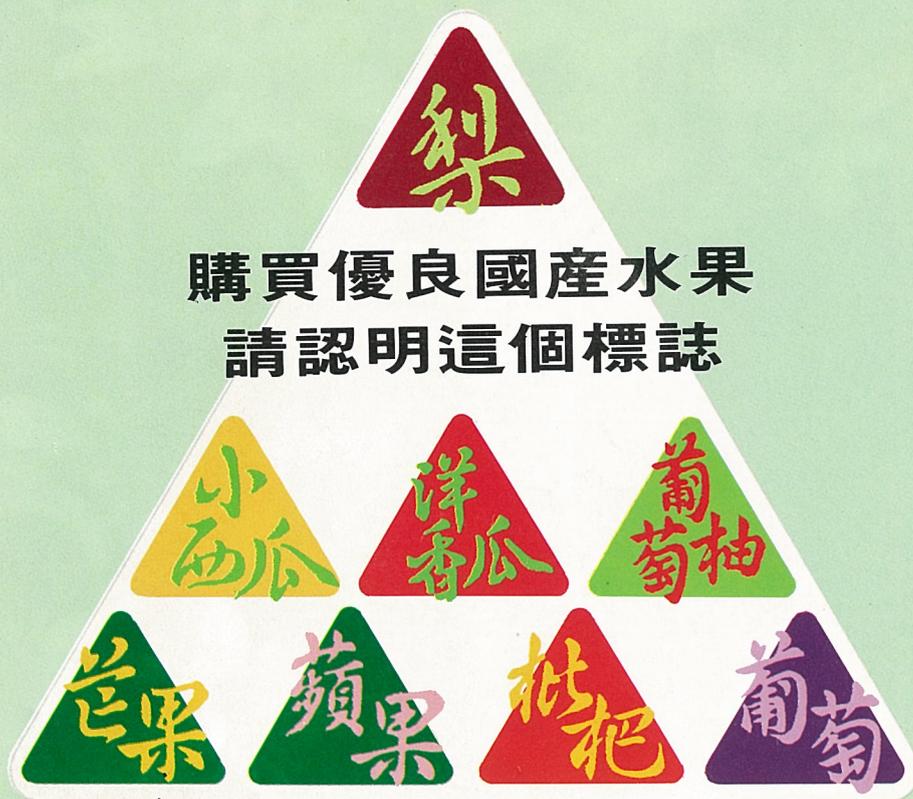


- 豐年叢書目錄 / 歡迎函索
- 郵政劃撥0005930-0豐年社
- 每次郵購另加掛號郵資45元 / 冊數不限

豐年社

住址：台北市溫州街14號
電話：(02)362-8148

爲了您的權益 明智的選擇



購買優良國產水果
請認明這個標誌

爲了讓消費者享受精緻優良的國產水果農委會、農林廳特別輔導農民團體在蘋果、梨、洋香瓜、小西瓜、葡萄、枇杷、芒果、葡萄柚等八種水果粘貼這個標誌。這個標誌就代表著品質優良，風味獨特的優良國產水果，您儘可安心的購買。

