

跟著節氣作料理 時令蔬果來入菜

正月蔥、二月韭

文、圖／貓尼先生



小時候跟著長輩一起去市場買菜，總是盤算著自己想吃的東西就要求購買，但常常會聽到這句話「這樣菜現在不對時，那種水果不是當季，等到盛產的時候再買。」，但小孩子想吃就是想吃，哪管得了大人的解釋，不明白為什麼不對時就不能吃，又為什麼一定要等到盛產的時候才能買。現在長大了，喜歡自己下廚動手做菜時，才明白其中的奧秘，原來老一輩人耳提面命的購買守則便是只吃依循適合生長的自然氣候條件下，不需施加任何外力都能長得又多又好的蔬果，既是遵循自然生長法則下的產物，當然是又新鮮又健康又營養滿分。

人們自古以農為本、靠天吃飯，如此便須掌握好氣候的變化，遠古時代沒有天氣預測，也無如今日一般有專業知識可參考，什麼時候該種植什麼，又或者什麼時節一定要收成，只能依靠長期的經驗摸索累積，於是古人開始研究曆法，從商朝時代的四季開始，周朝時期再細分到八卦，而秦漢時期完全確立了二十四節氣，而這二十四節氣就是綜合了天氣、氣象資訊，將一年分為二十四個時段，以一年之內太陽在黃道上的位置變化及因位置改變引起的氣候變化加以綜合區分為二十四節氣。節氣中的節字代表了季節的變化，而氣字則是反映了季節中更細微的氣象型態，並依氣候寒來暑往的變化、氣溫的變化、降

水量的變化等給予不同的代表性名稱，從此農業活動便依循而行，而「春耕、夏耘、秋收、冬藏，四者不失其時，則五穀不絕」的俗諺也就因應而生。

按照季節變化對應的節氣依序是春季的立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨；夏季的立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑；秋季的立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降；冬季的立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

古人將節氣中的當季作物為方便記憶而編成一口訣—「正月蔥、二月韭、三月莧、四月薤、五月匏、六月瓜、七月筍、八月芋、九芥藍、十芹菜、十一蒜、十二白」。而本次要介紹的兩道料理即為正月盛產的青蔥及二月對時的韭菜。

正月開始即是立春之時，代表著冬日過去春天將從此開始，氣溫雖然逐漸回升，但仍有些寒意，為抵擋春初的寒冷，常使用蔥、韭等當季辛香食材入菜來對抗寒氣入侵，尤其是此類蔬菜含有大蒜素、硫化物等物質，能殺菌、抗氧化和提振食慾，還能增強抵抗力，可以說是冬末春初之際的最佳身體保養食材。跟著節氣做料理，時令蔥韭來入菜，利用相同的麵粉做出截然不同的兩道料理，西式與中式的麵點對決，跟著食譜簡單幾步驟在家動手作，看看哪一種比較對味吧。🍲

蔥燒蒜味起司包



作法

1. 先將製作湯種麵糰的高筋麵粉及水混合攪拌均勻至沒有粉粒的狀態後，再放入小鍋子內用小火滾煮，需不停攪拌以免黏鍋底。

Tip：製做湯種麵糰的主要目的在於使麵包保濕性高、口感鬆軟

2. 麵糊慢慢變得濃稠狀，並攪拌至出現清晰的紋路時，即表示湯種麵糰已完成，將之移出鍋子置入碗內放涼。

3. 接著將麵包本體的所有材料加上放涼的湯種麵糰一起混合均勻，用手揉至形成不黏手的糰狀後，將麵糰蓋上保鮮膜醒麵 1 小時。

4. 取出麵糰，平均分割成一份 70g 的小麵糰後，於工作平台上灑點手粉將之滾圓，蓋上保鮮膜再讓它休息 15 分鐘。

5. 餡料部分先將蔥切成細蔥花，拌入奶油、蛋、蒜末、胡椒及些許鹽備用。

6. 將醒好的麵糰擀開，外圈薄內圈厚，並放入適量蔥花及起司片。

7. 將收口捏緊，稍微再整理一下外型，翻至正面刷上蛋液，並於表面灑上些許起司粉。

8. 處理完的麵包放入尚未加熱的烤箱內進行第二次發酵 50 分鐘。

9. 烤箱 180 度預熱，再將麵包烘烤 20 分鐘即完成。

食材

湯種麵糰：高筋麵粉 15g、水 75g

麵包本體：高筋麵粉 235g、湯種麵糰 91g、水 95ml、蛋 1 顆、鹽 3g、酵母 5g、糖 15g、奶油 40g (或植物油 10ml)

餡料：蔥 150g、融化奶油 20g、蛋 半顆、蒜末 約 5 顆、胡椒粉 少許、鹽 少許、起司片 適量



正對時的鮮蔥，大口大口的咬下，滿滿的蔥與鹹香對味的起司融為一體，國內知名的蔥燒包店老是大排長龍，但跟著食譜動動手，不用排隊自己在家裡也可以享受到一樣的美味。



韭菜盒子



食材

1. 中筋麵粉 360g
2. 熱水 120g
3. 常溫水 60g
4. 韭菜 300g
5. 豬絞肉 300g
6. 豆乾 適量
7. 冬粉 1 把
8. 蛋 1~2 顆
9. 薑末 些許

調味料

1. 麻(香)油 3 大匙
2. 醬油 1 大匙
3. 蠔油 1 大匙
4. 胡椒粉 適量



作法

1. 麵糰製作，先將熱水注入麵粉內，並使用筷子輕輕地邊倒熱水邊攪拌，直至形成棉絮狀。
2. 再來將常溫水分兩次倒入，如同上個步驟均勻攪拌
3. 接著使用手來揉麵團，揉至麵糰不黏手即可停止
4. 蓋上保鮮膜讓它醒麵 20 分鐘，並於等待的過程中同時製作包餡
5. 先將絞肉加入適量薑末及一湯匙醬油醃製 5 分鐘，起油鍋炒至 7 分熟撈起備用
6. 同一鍋剩下的些許豬油拿來炒豆乾丁，並加入些許醬油使豆乾上色後即可撈起備用
7. 同一鍋加入適量油製作炒蛋，油熱後下蛋液，使用筷子不斷在鍋內畫圓圈，直至炒蛋變成均勻顆粒狀並聞到蛋香味後，起鍋備用
8. 將冬粉以 60 度熱水浸泡 5 分鐘，瀝乾切細絲備用
9. 將所有包餡(肉、豆乾丁、蛋末、冬粉)與韭菜末混合均勻，加入麻油、醬油、蠔油及胡椒粉調味，口味可隨個人調整
10. 醒麵完成後將其切割成 12 份同等大小麵糰，並將麵糰成大張的圓形薄麵皮
11. 舀 3 大匙餡料放入圓形麵皮的半圓形一側，接著將另外的半圓形覆蓋至包餡的另一半，形成半月狀
12. 將接口處用力捏緊(也可使用大小相近的空碗利用碗的邊緣來切除多餘的部分)，多餘的麵皮部分可使用刀子修邊
13. 起油鍋，將包好的韭菜盒子放入鍋內煎製，韭菜盒剛入鍋先不翻動，加入些許熱水後加蓋燜 2 分鐘，待一面煎成金黃色後，及可翻面不加蓋一樣煎到表皮金黃就完成了

