

跟著節氣做料理 時令蔬果來入菜

三月莧、四月薤

文、圖／貓尼先生



「賀新年，祝新年，新年吶，年連年，爆竹聲聲催的響又遠……。」，正月裡，大家唱著喜慶的歌曲、張燈結綵、歡喜的辦年貨，慶團圓，熱熱鬧鬧的一路過到元宵節，吃了幾碗湯圓，上街欣賞美麗的花燈，元宵節一過春節宣告結束，就象徵著

寒冬正式過去，萬物開始甦醒，春天正式到來。在傳統二十四節氣中，元宵節剛好是「雨水」的節氣，雨水顧名思義就是降雨很多，故先人們以此氣候現象訂為節氣名稱，伴隨著氣溫逐漸升高，代表了這個季節正是開始農事播種的好時機。

接著從國曆三月到四月之中會經歷驚蟄、春分、清明及穀雨四個節氣，此四個節氣的轉變將會影響氣候與農作的運行，間接改變了人們對應天氣變化的養生方式，驚蟄與春分之際，正屬陰雨季節，須盡量避免處於陰冷潮濕的環境，以免濕氣及風邪入侵；到了春分及清明時，氣候變化大，冷熱無常，又降雨增多導致濕氣加重，應避免過多的水份及濕氣留在體內引起身體不適。

如果說俗諺裡正月吃蔥，二月吃韭是為了去除冬末春初尚未回暖的寒冷，那三月吃莧及四月吃薤所對應節氣上的變化則是在對抗無常又多雨多濕的天氣，利用莧菜與薤菜耐熱耐雨的生長特性以及清熱祛濕功效來達到保健與養生的作用。

莧菜盛產於春、夏兩季，喜歡溫暖且耐熱力強，因易栽培、生長快速產量高的特性，使它幾乎不需噴灑農藥就能長得又快又好。莧菜的營養價值也高，含大量鈣和鐵，以及維生素B、C、E，又能清肝明目、具有涼血解毒的功效，甚至有「長壽菜」之稱。

薤菜又稱做是蕷菜，因其莖部為中空狀之特性，一般便稱它為空心菜。空心菜種植容易，營養價值高，又可連續多次採收，全年可栽種，是台灣一年四季都可以買得到物美價廉的蔬菜。空心菜有著在多

雨潮濕的田裡也不容易腐爛的特性，所以在四月份這多雨的季節裡，一樣生長旺盛，此時的空心菜脆甜好吃，是食用的最佳時機。

空心菜裡含有豐富的維生素，更含有鉀、鐵等礦物質，還另帶有豐富的水份及纖維，於是便有了清熱、解毒、利尿的功能，是非常適合在四月多濕的季節裡食用的蔬菜。

春季是大地萬物回春的季節，也是各種病菌生物等開始蠢蠢欲動的時候，隨著氣候的多變無常，如何因應氣候變化來調整生活作息及飲食便是一大智慧考驗。不知道有沒有發現，之前介紹的蔥及韭菜可去寒、消炎，本次介紹的莧菜、空心菜也有其清熱去濕及增強抵抗力的效果，隨著天氣變化，各個季節盛產的蔬菜也有其生長季的巧妙搭配。

所以說依天地萬物的自然法則而行，多吃當季盛產蔬果，順應節氣，不但吃的安全也是一種健康的自然養生法呢。跟著節氣做料理，時令莧薤來入菜，本次利用了消熱解毒促進腸胃保健的莧菜及空心菜，分別做了四道簡單快速又易操作的家常料理，只要跟著步驟進行，即使是料理新手也能輕易上手的家常菜，完全不輸上館子吃餐廳，趕快一起動手做，物美價廉又健康滿點。🍲

莧燴百菇蛋



食材

莧菜 1 把
鴻喜菇 1/3 把
美白菇 1/3 把
舞菇 5 朵
蛋 2 顆
蒜末 約 3 顆量
枸杞 2 大匙
太白粉 少許
鹽 少許
香油 少許

作法

1. 先將鴻喜菇、美白菇及舞菇切去尾段洗淨後瀝乾備用
2. 莧菜清洗後，剔除掉最尾部的硬梗部份，其餘切三段備用
3. 蒜切末、枸杞清洗、蛋打散備用，並調製適量太白粉水勾芡用
4. 起油鍋，將蒜末下鍋爆香，加入一碗水將水煮滾，再放入所有菇類一起滾煮 5 分鐘
5. 先將莧菜梗先放入後，再放入葉菜部分，煮兩分鐘即可（莧菜易熟，久煮葉子會黑黃）
6. 放入蔬菜後再次等待水煮滾就可倒入蛋液
7. 等待蛋液凝結成蛋花狀時加入適當鹽調味
8. 確認味道後即可從鍋邊緩緩倒入調好的太白粉水勾芡
9. 輕輕的攪拌使勾芡均勻分散
10. 起鍋前放入枸杞並淋上些許香油添味

色彩豐富又營養好吃的莧菜燴百菇蛋就完成了。

金銀蛋莧菜



食材

莧菜 1 把（只挑取嫩葉）
鹹蛋 0.5 顆（視各人口味調整）
皮蛋 1 顆
蒜末 3 顆
高湯 100cc
太白粉水 1 大匙

作法

1. 鹹蛋及皮蛋之蛋黃取出，蛋白切丁備用
2. 將蒜拍扁切末備用
3. 起一鍋滾水，加入油及鹽各 1 大匙，並放入莧菜燙至軟後撈出備用
4. 起油鍋，待油熱將鹹蛋黃炒出油脂起泡，放入莧菜、鹹蛋白丁、皮蛋白丁拌炒均勻
5. 接著加入高湯及太白粉水勾芡至菜湯變些許濃稠
6. 最後加入少許糖、蒜末及皮蛋黃攪拌均勻後即可起鍋

金銀蛋莧菜是港澳地區常見的菜餚，常常只有在港式餐廳才吃得到，其實操作很簡單快速，在家也能享受餐廳味。



堅果芝麻醬空心菜



食材

空心菜 1 把
鹽 些許
堅果 1 小碗
紅椒丁 少許
芝麻醬 2 大匙
糖 少許
醬油 1 小匙

作法

1. 起一鍋熱水，加入適量鹽巴及少許沙拉油，將整把未切的空心菜放入汆燙

小提醒： 加入鹽及沙拉油是為了讓青菜不易變黑

2. 空心菜燙熟後，撈起放入冰水浸泡備用
3. 將適量堅果搗碎（切碎）備用
4. 紅椒切丁備用
5. 將芝麻醬及少許糖及醬油調和，視濃稠度及味道調整加入冷開水
6. 取出泡在冰水裡的空心菜用手擠壓擰乾，切成 5cm 左右長度後擺盤
7. 倒入調好的芝麻醬汁，灑上堅果碎末及紅椒丁即完成這道清爽開胃的料理



空心菜梗炒肉末



食材

空心菜梗 1 把
絞肉 80g
蒜頭 2 瓣
豆豉 1 大匙
米酒 1 大匙 醬油 1/2 小匙
辣椒末 適量



作法

1. 空心菜梗切細末備用
2. 起油鍋，鍋熱下蒜末爆香
3. 加入絞肉拌炒，並下一些醬油讓絞肉入味
4. 絞肉 7 分熟度時，再加入空心菜梗末混合
5. 此時加入豆豉及米酒拌炒均勻，加蓋子悶煮一下
6. 起鍋前加入辣椒末

香辣夠味的不浪費食材的料理，好吃下飯即使是帶便當也很方便。