

學菜野蓮

食譜

／曾玉惠

野菜水餃

材料：豬絞肉300公克、野蓮150公克、葱1根、薑10公克、水餃皮45張、鹽1/2茶匙、味精1/4茶匙、麻油1茶匙、醬油2茶匙、胡椒粉少許

做法：1.野蓮洗淨去根部，瀝乾，切細（約0.5公分）。葱、薑洗淨，瀝乾，切末。
2.取一容器，將絞肉、葱末、薑末及調味料放一起，拿兩雙筷子，順同一方向攪拌至肉有黏性，將野蓮分兩次加入攪勻，即為水餃餡。
3.以水餃皮包餡，黏合，投入滾水鍋煮熟，撈起後趁熱吃。

說明：1.肉餡可依個人口味添加其他材料，如加些蝦仁味道更鮮。喜食蔬菜者，可減少肉量，增多野蓮，亦可做素食水餃。
2.此道食譜肉餡，亦可用於製作餛飩、包子、鍋貼、肉捲及燒麥等。

蒜香學菜

材料：學菜2把(800公克)、蒜頭4瓣、麻油1湯匙、鹽1/2湯匙、味精1/4茶匙

做法：1.學菜洗淨去根部，切5公分長段。
2.蒜頭拍碎。
3.取一大湯碗，碗內放蒜頭、麻油、鹽及味精。
4.將學菜燙熟後，撈起，趁熱放入湯碗內，與調味料拌勻。

說明：1.可用熱炒代替水煮，但須有足夠火候，否則炒熟的菜將附帶不少菜湯。
2.可加沙茶醬、豆瓣醬或芝麻醬，拌成不同口味的學菜。
3.可拿豬油或沙拉油代替麻油。

鮮菇素蓮

材料：香菇4朵、野蓮2把(約600公克)、薑絲30公克、油1/2湯匙、鹽2茶匙、味精1/2茶匙

做法：1.香菇洗淨，以溫水泡軟，去蒂，切絲備用。
2.野蓮洗淨去根部，切4公分長段，瀝乾備用。
3.起油鍋，爆香菇，至香菇味四溢時，投入薑絲，同炒數下，再將野蓮投入同炒，加鹽、味精，菜熟即可。

說明：可以素肉、豆干、麵腸、腐皮、素香腸、素魷魚等代替香菇，或加入同炒。



清湯雲吞

材料：學菜半把(約200公克)
餛飩20粒、高湯3杯

調味料：

鹽1/2茶匙、味精1/4茶匙、麻油1/2茶匙、柴魚少許、胡椒粉少許

做法：1.學菜洗淨去根部，切5公分長段，燙熟備用。

2.高湯煮開，投入餛飩，待餛飩全熟加調味料，熄火，倒於燙碗內，將學菜加於湯內。

說明：各種餛飩湯、湯麵（或米粉、河粉、米苔目）、貢丸、魚丸煮湯或麻醬拌麵、沙茶乾麵或肉燥麵等，皆可取燙熟的學菜，代替小白菜、綠豆芽或韭菜。 