

## 金針菜食譜介紹

林妙娟、簡錦蓮

金針菜之食用法廣泛，除用於素食及火鍋之上等材料外，亦為搭配肉、魚烹調之好配料，其烹調法可煮、燉、炸、燒、燜、燴等多種。

雪針冬粉（10 人份）：

材料：金針菜乾製品 1 兩，冬粉 4 把，香菇 4 朵，蝦米 1 湯匙，碎肉 3 湯匙，蔥 2 支，薑 4 片，醬油 1/2 湯匙，鹽 1 茶匙，油 3 湯匙，高湯 1/2 湯匙，芹菜 2 棵。

做法：1.金針菜泡水。

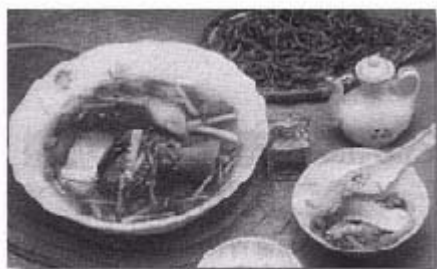
2.冬粉泡軟切大段，蝦米泡軟剁碎。

3.起油鍋，入蔥、薑、蝦米、碎肉及醬油，炒香後入金針菜、香菇及高湯，煮滾半分鐘，再入鹽、冬粉及芹菜，拌炒至汁乾即可。



雪針冬粉

萱草魚湯（10 人份）：



萱草魚湯

材料：金針菜乾製品 1/2 兩，虱目魚 1 條，薑 4 片，蔥段 4 條，酒 1 湯匙，鹽 1 茶匙，高湯 6 杯。

做法：1.金針菜洗淨，泡軟，打結。

2.虱目魚切成三段。

3.高溫煮滾，加入魚、蔥、薑、酒、鹽及金針菜，以中火煮滾約 5 分鐘，即可起鍋。