

洛神山藥條 2人份

營養課廚師 蕭逸民



材料

新鮮洛神花 1200g
台灣山藥 200g

調味料

白糖 600g
太白粉 300g

作法

- 1 新鮮洛神先將籽取出，再和花分開清洗備用。
- 2 首先將洛神籽用水 1000 cc 去熬煮，煮 20 分鐘左右後去除籽留下水，再把花瓣放入繼續熬煮，加入白糖煮至黏稠後，大約 45 分鐘即可裝罐，做成約 500 克的洛神醬。
- 3 山藥去皮洗淨後，切成長 4cm、寬 1cm 的長條狀備用。
- 4 先將油倒入鍋中低溫煮沸直到 180 度，再將山藥沾太白粉，快速過油 3 分鐘，撈起瀝乾。
- 5 拿取洛神醬 100 克放入鍋中，再加入 50cc 水煮開後，倒入山藥條拌勻即可不必勾芡，因為山藥條表面有太白粉會讓醬汁變濃稠。

小叮嚀

- 1 **不用油炸的方式：**將山藥沾全麥麵粉，放入烤箱，用 160 度烤 20 分鐘即可。
- 2 山藥料理要注意的是，削皮後一定要泡水，避免接觸空氣產生氧化；在烹煮製作時，不能久煮，易糊化、不成型。
- 3 洛神花當以時令季節盛產為選購的最好時機；烹煮時不要用大火，應以小火熬煮讓花軟化且不易燒焦。