

小農上菜 之 五行荷蘭菜

荷蘭菜又名馬齒莧、五行草、長壽菜，味甘，性涼，孕婦忌食。在上海被稱為保健菜，韶山人稱它馬屎莧，台灣人叫豬母奶，是中國古老的菜藥兼用的植物。花色繁多，有白、紅、橙、黃、紫、粉紅、紅、桃紅等品種。

今天小農家餐桌上使用的是白花馬齒莧(全株可食，故保留了所有的綠葉及白花)，為搭配五行的顏色概念(黃、白、綠、黑、紅)，便選擇了紅蘿蔔、沖繩黃蘿蔔、香菇做為配料，辣椒則是為了中和一下它的涼性(隨喜，可加可不加)。

做法:

1. 油少許，先加入紅辣椒爆香
2. 接著加入紅、黃蘿蔔及香菇拌炒(中、小火即可)，若覺得鍋中太乾，可加少許水悶一下
3. 轉大火，加入白花馬齒莧快炒，不宜炒太久(葉子變色就差不多熟了)，保留它脆脆的口感比較好吃唷~
4. 加少許鹽簡單調味一下即可上桌囉~

