

蒼蠅頭的由來與特色

由來

- **名稱來源：**蒼蠅頭這個名字源於其外觀，因為菜品中常常使用的食材（如韭菜和肉末）混合在一起，讓人聯想到蒼蠅的形狀。
- **歷史背景：**這道菜起源最早是為了利用剩餘的食材而創造出來的，後來逐漸演變成一道受歡迎的家常菜。

特色

1. 食材多樣性：

- 主要使用絞肉（豬肉或牛肉）、韭菜花和香料，還可以加入其他配料，如豆腐、皮蛋等，根據個人口味調整。
- 綠色的部分多半是韭菜花或韭菜，但也可以替換成四季豆、菜豆等

2. 口味獨特：

- 這道菜的味道鮮香可口，肉末的油脂與韭菜的清香相結合，形成獨特的風味，讓人垂涎欲滴。

3. 製作簡便：

- 製作過程簡單快捷，通常只需幾個步驟即可完成，適合忙碌的現代家庭。

4. 營養豐富：

- 含有豐富的蛋白質和纖維，搭配米飯食用，更是下飯的絕佳選擇。
- 韭菜、韭菜花含豐富的維生素 A、C 與纖維質可以護肝明目，補腎溫陽養胃，對健康十分有益。