

白木耳好

也是農

白木耳屬菌類又名銀耳。綿延到今天，已經有幾千年的歷史了。當年是生長在深山荒野陰濕的老樹上，採摘不易，所以人們把它看作珍貴的補品。但對它的成分和如何對人體有益，只是知其然而不知其所以然！

今年的白木耳收成豐富，現在是採收、洗切、烘乾的時候，農友們忙得不亦樂乎！本省農村現用人工栽培法，利用榕樹、相思樹、芒果樹等木材培養白木耳，因此產量大增，供過於求。它的身價也因此而跌落。要使白木耳提高價格，必須辦理保證價格和共同運銷，才不會產生滯銷或遭受商人暗盤交易，損害了農友。台灣在經濟逐年成長中，人們生活日益提高，大家都講究美食，應該可使白木耳重得往日的身價！

唐朝「本草」一書中，記載白木耳可以強志益氣。如另配合其他藥物，寒天可冬補、炎夏可退火涼身，美容常駐。美國波斯頓科學家蒙史密特，在研究中發現，白木耳可以減緩血液凝結的速度，防止動脈硬化，對預防心臟病和腦溢血有獨特功效。此外，常食的話，對身體有保健和醫療效果。

白木耳也可當做配料，加在各種菜肴中，有獨特風味，吃起來滑溜順口，沒有任何異味。常見的有銀

耳炒花生、涼拌銀耳、蝦仁溜銀耳、豆瓣銀耳、銀耳燻、軟炸銀耳、蒜炒銀耳、糖醋銀耳魚、銀耳蒸蛋、銀耳丸湯、銀耳麵、雪耳燻排骨、銀耳凍等，都以白木耳為重要配料。

白木耳熱能低，在以前人民生活水準低，蛋白質缺乏的時代中，並沒有什麼發展的價值。近幾年來，生活水準普遍提高，在豐富的營養裏會產生過多的熱量，因此白木耳可促進血液循環、防止血管硬化的價值隨着提高。更何況已得到科學家的證言，不再是前人的傳說。經常食用白木耳，可增進體內營養的平衡，保持旺盛精力，提高工作效率。

農家食譜

農家食譜
不含味精
如需添加
各隨其便

——肉 煨——

材 料：魚漿6兩，上肉絞肉6兩，香蔥½兩，濕木耳2兩，白蘿蔔4兩，紅蘿蔔2兩，鹽半匙，太白粉2匙，沙拉油2匙，香油½茶匙，香菜½碗。

做 法：

- ①香蔥洗淨去頭尾橫切成細薄片，用沙拉油炒香投入絞肉拌炒，加鹽、胡椒炒熟。
- ②把上述炒好的材料加入魚漿攪拌均勻，拉成約3公分長不規則形狀，備用。
- ③紅蘿蔔、木耳去蒂，長片切成自己喜歡的形狀，用滾水燙1分鐘，撈起備用。
- ④白蘿蔔洗淨去頭和根鬚，切長薄片加10碗水煮開，稍後投入第②項備料，浮起後加入第③項備料混合均勻；加鹽和胡椒調味，再用加水調好的太白粉液勾芡。熄火撒上香菜、香油，用大湯碗盛裝上桌。

這道菜如果當湯用，則勾芡時太白粉少放一點。如手頭沒有香菇，可用木耳代替，味道更好。以上各種材料的形狀可任意改變，如切絲亦可。

(劉燕英)



清涼退火又好吃