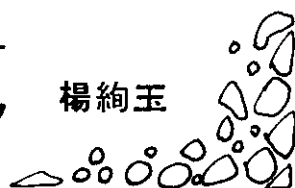


營養好吃

楊綯玉



薏苡俗名薏仁，在一般人的印象中它是中藥材。像小吃攤裏常見到的四神湯內顏色如麥片但比麥片小一點點且是圓球狀的白色顆粒，就是薏仁。

薏苡的營養，水分含量 8.5%、粗蛋白質 17.6%，粗脂肪 7.2%、澱粉 51.9%、灰份 2.3%，另外還含有藥用強壯成分。

薏苡以去殼精白的薏苡仁為主要利用部份，除了藥用之外還可煮粥，或做薏苡芽等蔬菜用途，在日本正大力推廣。

根據日本主婦の友社莊淑旂編著的薏苡健康法一書中所提到的幾種薏苡的吃法，對身體都具有療效。根據該書中記載：「紅豆加薏仁加米一起煮成的薏仁飯，長期吃可治血壓低，如果是血壓高的人，可以將其中的紅豆改為綠豆。麻油雞或糯米飯裏，加上適量的薏仁一起煮，對恢復疲勞很有幫助。干貝與薏仁同煮，除了對神經衰弱具有療效外，對眼睛也相當好。金針菜加薏仁一起煮湯可以利尿解毒並治神經衰弱症。」

現在介紹幾種簡單易做的薏仁

吃法：

金針薏仁湯

材料：金針菜30公克、香菇2公克，蒸好的薏仁2大匙、香菜少許、酒1湯匙、鹽適量、水5杯。

作法：1.將金針菜、香菇洗乾淨，用5杯水將香菇與金針泡開後，香菇切成塊狀備用。

2.將泡開的金針菜與香菇及水放入湯鍋中煮至滾，然後再放入蒸好的薏仁，以小火煮約 5~10 分鐘。

3.放入調味料（酒、鹽），待上桌時再灑上香菜即可。

薏仁糯米飯

材料：蒸好的薏仁 100公克、糯米300公克、瘦肉100公克、香菇中型的6個、蝦米20公克、薑25公克、酒2茶匙、醬油 1.5茶匙、調味料少許、麻油2茶匙

作法：1.糯米先浸水一個晚上，然後放入電鍋中蒸約40分鐘。

2.瘦肉切丁，香菇泡開後切成塊狀，蝦米洗乾淨泡軟備用。

3.將麻油及薑放入鍋中爆香，再將準備好的瘦肉、香菇、蝦米放入同炒。

4.最後將蒸好的薏仁與糯米及炒好的瘦肉、香菇、蝦米等充分攪拌，並摻入調味料等即可。

薏仁甜湯

材料：薏仁、糖

作法：1.將薏仁先浸一個晚上

2.以一比五的比例，加水用小火煮約一個鐘頭後加糖即成。

3.其份量可依個人需要食用酌予增減。薏仁甜湯趁熱吃很香很好吃，如放入冰箱冷食，更別具風味。

薏仁飯（4人份）

材料：薏仁 240公克、綠豆45公克、水350cc

作法：1.先將薏仁與綠豆去雜質洗乾淨。

2.以 350cc水將薏仁、綠豆浸一個晚上。

3.之後將其放到電鍋中蒸一個小時即成。



薏仁甜湯(楊綯玉)

噴水管

三福實業社

註冊商標

■ 坡地 菓園 ■ 茶園

■ 蔬菜 ■ 瓜類 ■ 沙地

灌溉 △ 省人力 △ 水均勻

☆ 規格：3" × 4" × 1" × 1 1/4"

(單孔、雙孔、3孔)

三福實業社

地址：台南市海墘路1段1巷36弄8號
電話：062-241761、532774