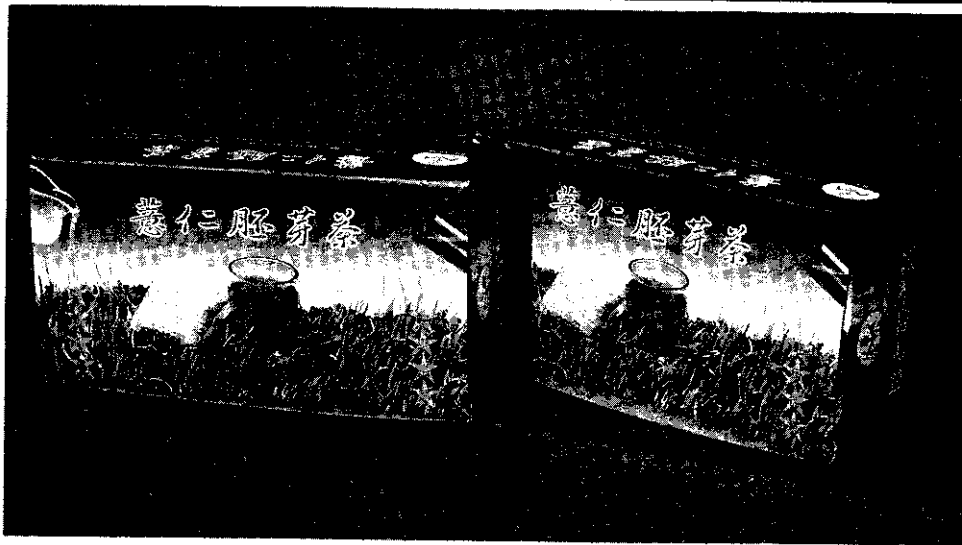


草屯鎮的 薏仁



幾種簡易烹調法

草屯鎮的薏仁栽培，由最初生產薏仁糙米粒起，不斷研究發展到目前的多樣產品，如薏仁雪花片、薏仁粉、薏仁茶、薏仁糙米粒、薏仁麵線等，使薏仁的生產，從栽培到銷售，採取一貫作業；近年來更有供不應求的趨勢。

食療功效良好

薏仁具有消炎、利尿、排膿、鎮痛及消腫之作用。薏仁植株根部所含成分對神經痛、鎮靜等，均有良好作用，又薏仁含有豐富之氨基酸及維他命，可促進新陳代謝，消除皮膚之粗糙。若與白米、小麥、禾穀類相比，薏仁之脂肪及蛋白質含量最豐富，熱量含量也高，此外亦含多量的維他命 B₁、B₂、鐵、鈣質等；每日食用薏仁，可促進人體內乳酸菌之生育，有助胃腸之蠕動，因此食用薏仁有防止便秘、高血壓、大腸癌等併發症。同時薏仁粉是幼兒斷乳後最佳輔助食品，常常食用，幼兒會長得白白胖胖更加可愛，對老人斑、黑斑的防止與治療，尤其效果顯著。

草屯鎮自民國70年成立薏仁栽培共同研究班，72年由農委會、台灣區雜糧基金會、農林廳、台中區農業改良場輔導，在新豐里大力推展至今，已有5年之久；南投縣農會為發展精緻農業，特於77年11月17日在南投縣農會食品加工廠辦理一鄉一特產活動，草屯鎮農會提供的薏仁幾種吃法頗受歡迎，茲介紹於後：

1. 薏仁五彩粥：

材 料：薏仁半斤、當歸1兩、紅蘿蔔1條、香菇2兩及雞胸肉4兩、

調味料：鹽、香油、葱、薑少許。

做 法：(1)薏仁泡溫水2小時，加水煮成薏仁飯、待用。

(2)鍋燒熱加油放薑、葱爆香放入雞胸肉丁、香菇丁、紅蘿蔔丁、炒熟加入高溫煮沸，再加入薏仁飯拌勻，煮成稀飯。

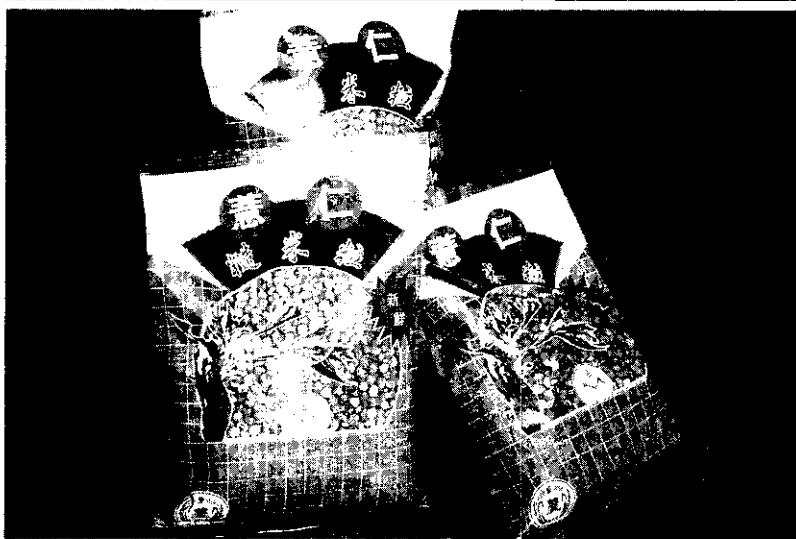
(3)調味及加入當歸煮片刻即成五彩粥。

2. 薏仁甜湯：

材 料：薏仁半斤、糯米4兩、桂圓肉2兩、蓮子4兩、紅棗12粒、糖4兩。

草屯鎮的 薏仁

· 吳水雲



做法：(1)薏仁光浸熱水二小時入鍋中煮熟再加入糯米、蓮子、紅棗、桂圓肉煮熟。
(2)以小火煮至紅棗軟即可加糖至適當甜度。

3. 薏仁麻薯：

材料：圓糯米1斤、薏仁半斤、蛋白3個、白砂糖半斤、紅豆沙1.5碗、椰子粉1碗。

做法：(1)薏仁、糯米洗淨浸泡一夜之後磨成米漿，置於布袋中壓乾。
(2)壓乾後剝成小塊，放於鋪有布之蒸鍋中蒸至米糰變透明。
(3)蛋白、砂糖打起泡，米糰趁熱與蛋白泡一起放於鍋中，以及火加熱攪拌至均勻。
(4)稍涼後，取一小糰包紅豆沙並滾上椰子粉及芝蔴即可食用。

4. 薏仁茶：

材料：薏仁茶袋裝一包（6公克）開水1,000cc。

做法：將薏仁茶袋放入容器中，沖入開水2~3分鐘後稍加攪拌即可飲用。

5. 薏仁雪花片：

材料：薏仁雪花片3湯匙、奶粉4湯匙、溫水

50°C 1杯。

做法：將薏仁雪花片及奶粉加入溫水中拌勻即可。

6. 炒薏仁麵：

材料：薏仁麵1包、肉絲3兩、紅蘿蔔1條、包心菜4個、香菇絲1杯。

調味料：塩、胡椒、醬油、蒜油等各少許。

做法：(1)半鍋水煮沸，投入薏仁麵條煮滾，再加1杯冷水，再煮，等滾後放冷水中沖涼備用。
(2)熱油鍋爆香葱段，放入肉絲略炒，再放入香菇絲、紅蘿蔔絲、包心菜炒熟，並加塩、胡椒粉調味，再放入薏仁麵拌勻即可淋上蒜油少許。

7. 薏仁湯麵：

材料：薏仁麵半包、鮮蝦4兩、蛤蜊4兩、花枝4兩、小黃瓜1小條、紅蘿蔔1小塊、高湯4杯。

調味料：塩、胡椒粉少許。

做法：(1)花枝、小黃瓜、紅蘿蔔切花備用。
(2)麵條入高湯中煮熟、放入蝦、蛤蜊、花枝、紅蘿蔔煮滾，再加小黃瓜及調味料滾後即可盛起。 ■