

調適胃腸功能 秋之補

秋天是各種農作物收穫的季節，是素食者享受多樣性菜蔬的季節。對葷食者而言，立冬進補之前，應有個調適的緩衝期，讓胃腸承受得了由夏日的清淡，逐漸轉入滋補食物的濃郁，使得吸收消化的功能更加正常。

過中秋，氣溫轉涼，食慾大增，正是補充夏日飲食不平衡的好時機。

麻油芋頭秋天補品

天涼易餓必須多食澱粉類食物，滿足果腹感且耐餓，尤其現代都市人運動機會少，極需高纖維食品，以防大腸直腸癌的發生，本省秋天盛產各種芋頭，諸如檳榔芋、里芋，正是香甜酥軟的時候。

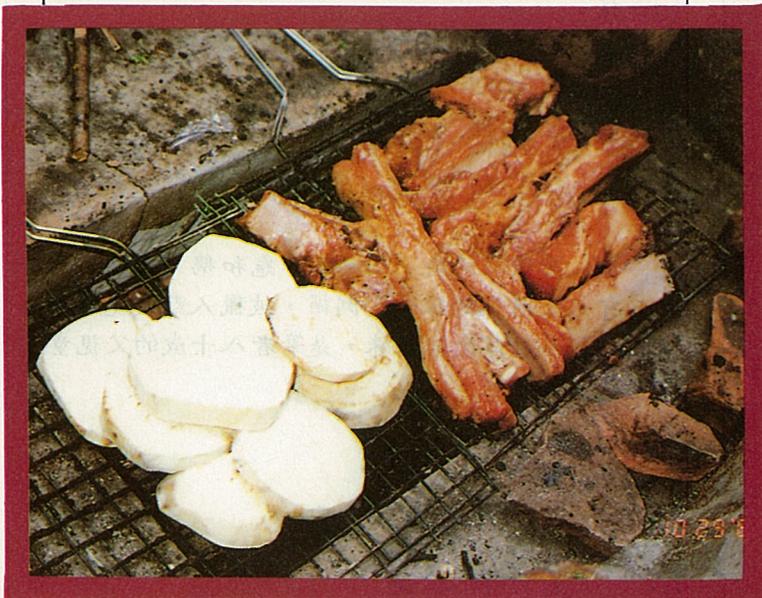
芋頭吃法很多，無論煨、燒、炒、煮、拌、蒸、煮皆可。秋天的芋頭滑、軟、酥、糯，美味清香，粘嫩爽口，別具風味，用它做菜，入葷入素，雅俗共賞，無不相宜，且老少咸宜。

里芋煮熟，剝皮蘸著白糖吃，最為老年人及兒童所嗜食。日本人對里芋特別偏愛，入秋之後，餐餐離不開里芋，其粘性對胃腸具療效。

芋頭所含礦物質中，氟的含量高，具有潔齒、防齲、保護牙齒的作用。中藥用作祛痰散結、消腫止痛之用，中醫傳統作為結核病患者及腸胃病者的補品。

將芋頭以多功能機或萬用刨切板刨成細絲狀，香菇切絲與紅蔥頭片以麻油炒香，加淡色醬油、少許糖、白胡椒、味精、水少許，以小火煮入味，加入芋頭絲拌炒入味，放入磁鍋內，上洒些蔥花，蓋上鍋蓋放入微波爐內高溫煮8分鐘即成一鍋香氣濃郁的麻油芋頭。

無論當午餐或晚餐，主食或作點心皆相宜，不用微波爐時，可以放入電鍋蒸熟大約10~15分鐘，一樣香甜可口，為秋天最受歡迎的補品。葷食者，可以



烤地瓜豬排

加肉絲、蝦米或干貝絲、魷魚絲拌炒，更鮮美耐飢。

秋天蔬菜以燴代替清炒

入秋的水生蔬菜茭白筍可代替夏日的綠竹筍，鮮嫩價廉，肥大肉厚，白如玉，嫩如筍，滋味甜脆鮮美。

茭白筍營養豐富，1斤茭白含有7.5公克的蛋白質，脂肪0.5公克、糖6公克、纖維素6.4公克及維生素C、B₁、B₂等。中藥中，茭白筍具有開胃、解毒、治高血壓的療效。

茭白吃法繁多，埔里流行連外殼皮整枝放進鍋中水煮，連皮上桌，吃時現剝皮整枝沾著醬油啃，吃其天然鮮美的滋味，極具鄉土味。亦可沾醬油烤熟，一樣可口鮮美。

此外茭白筍切絲與香菇絲、黃瓜絲、胡蘿蔔絲炒熟勾欠出鍋，為一道極受



素燴茭白筍



勾芡蔬菜



麻油芋頭

歡迎的素食。秋日蔬菜必須勾欠滴上麻油，加點胡椒粉去寒氣，較耐飢且口感滑潤鮮美，無論配飯或作燴飯皆適宜。

秋天素食無論配以筍塊或豆腐，香菇，木耳，鮑魚菇片及毛豆、皇帝豆等綠豆類以開水加少許鹽及油燙過，再入鍋拌炒勾欠，無論家常或待客，準備皆不費時，是十分討好的素菜。

葷食者可以加蝦仁或海參片、里肌肉片或雞肉片、魚片等，風味不同，為秋涼時節最佳菜餚。

戶外美味烤地瓜豬排

秋天是郊遊作戶外活動的好季節，星期假日不妨在院子裏或陽台烤地瓜片及豬排骨。排骨預先以醬油、糖、蒜泥、胡椒、酒、番茄醬及海山醬（甜辣椒醬）一起拌勻的醃料醃半小時，再烤，配着地瓜，加上水果，就是一頓豐盛的午餐。素食者可以烤香菇及茭白筍。■

