

颱風天吃什麼？

文：實踐家專家政科周美惠
烹飪：葉翠如
新益(良友)食品工業公司協助製作

一般颱風過後，葉菜類貴而不青脆，茄子、酪梨、南瓜、胡蘿蔔、香菇、牛蒡、黃秋葵等，正值盛產期，較不易遭雨水損壞，不妨配上夏季梨山、武陵農場高冷地區上市的蘋果、橫山梨及鳳梨等夏季水果作沙拉或炒肉，一樣能提高均衡的營養。

每逢颱風，菜販不趁機哄抬菜價似乎顯不出威風似的，且愈颶愈狂，今年已達不可理喻的地步，惟有靠消費者共同自身抵制消費一周，給於迎頭痛擊始能維護正常產銷制度。

台北黃代市長重申其倡導陽台、屋頂菜園的構想，平時栽種不須噴農藥及專業知識皆有所獲的絲瓜、南瓜、茄子、胡瓜、蛇瓜等瓜類及根莖類高纖維食品，即可應急。

一般颱風過後，葉菜類貴而不青脆，茄子、酪梨、南瓜、胡蘿蔔、香菇、牛蒡、黃秋葵等，正值盛產期，較不易遭雨水損壞，不妨配上夏季梨山、武陵農場高冷地區上市的蘋果、橫山梨及鳳梨等夏季水果作沙拉或炒肉，一樣

能提高均衡的營養。

此外，夏季原本由美國進口西洋芹菜及生菜，價錢比較公道，不妨買少許相互搭配着，無論涼拌、素燴皆相宜。

颱風過後，夏季漁獲量豐富且種類多，亦可代替蔬菜，諸如海帶、蒟蒻亦為營養的素食，絕不遜於蔬菜。

下列舉出數種作法，以供主婦渡過蔬菜狂颶期，趁此機會讓家人嚐嚐往常較少機會吃到的食品，以拓展家人養成多樣性飲食習慣，減少現代人的疾病。

●海帶蒟蒻素燒

湯鍋中水開加入柴魚片，煮開，加海帶包魚片以牙籤插住，吃素者可以包蘿蔔條或馬鈴薯條，將罐頭鮑魚菇、香菇、紅蘿蔔一起加入小火煮入味。加少許酒及糖可增加其風味，嗜辣者可加少許辣椒。海帶加上各種材料，湯汁相當鮮美。

●清炒芝麻牛蒡絲

牛蒡狀似牛尾巴，含極豐富的纖維素及鐵傷等礦物質、維生素，多食有益無害。先將牛

海帶蒟蒻素燒





酪梨什錦盅



清炒芝麻牛蒡絲



魚香茄片

蒡放在案板上，以刀背刮去皮（用刀削容易連肉削下，宜用刀背），再切5公分長段，切絲，放入水中浸泡，否則與空氣接觸立即氧化變色。泡入水中可保持潔淨白色。

鍋中放油燒炒牛蒡絲，加少許淡色醬油、酒、白醋、糖快炒起鍋，洒些炒香的芝麻。

以微波爐炒最為方便，只要玻璃盆內放入牛蒡絲，加上上述全部調味料及芝麻拌勻，蓋上玻璃蓋，高溫加溫5分鐘即成，無油煙亦不用洗鍋，直接上桌。

●酪梨什錦盅

夏日盛產酪梨，價錢便宜，除了打汁，不妨作一道什錦開胃菜？將酪梨切半去籽。西洋芹菜加蘋果切丁，以沙拉醬拌勻放入酪梨中央凹洞，即為一道既能果腹又不發胖的菜餚。且芹菜及蘋果具有降低血壓，促進消化之效。葷食者可以加些蝦仁或雞胸丁、花枝等，更為豐

富，可當一餐。

●魚香茄片

茄子含維他命A、B、C和P、脂肪、蛋白質、糖及礦物質，是一種價廉物美的蔬菜，不容易受風害。對動脈硬化症、高血壓、冠心病、咯血、壞血病等患者，吃茄子非常有益，具輔助治療作用。

傳統中藥中，茄子的果肉、莖、根、蒂、花均可供藥用。茄子性味甘寒，具有消散血瘀、消腫止疼、治療寒熱、祛風通絡和止血等功效。對細菌性食物中毒，吃生茄子可解毒。

茄子親油性，與油炒或炸皆非常對味，增加風味。燒茄子先泡油過，再燒或燴皆可口。茄子切段再對切成4片長條形，以熱油炸過，待用。香菇、筍丁加蔥末、蒜頭入油鍋炒香，加豆瓣醬、少許醬油、糖一起攪勻與茄子片拌炒，最後加少許太白粉調水勾欠，即可上桌。嗜食葷者，可加炒香豬絞肉再拌炒茄子燒透。■