

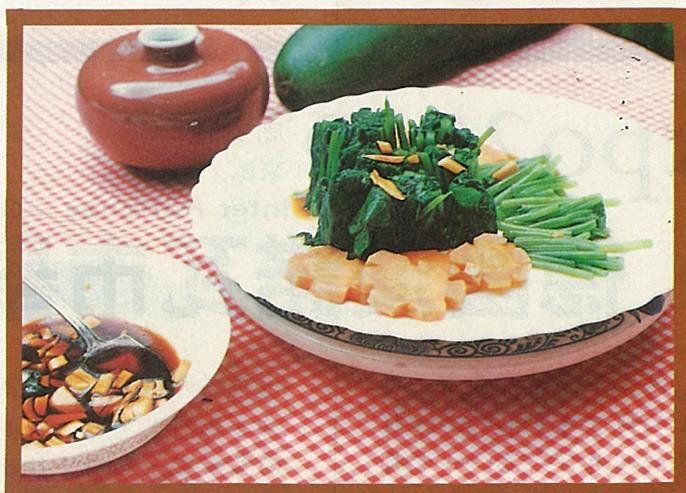
撰文／周美惠

烹飪／葉翠如

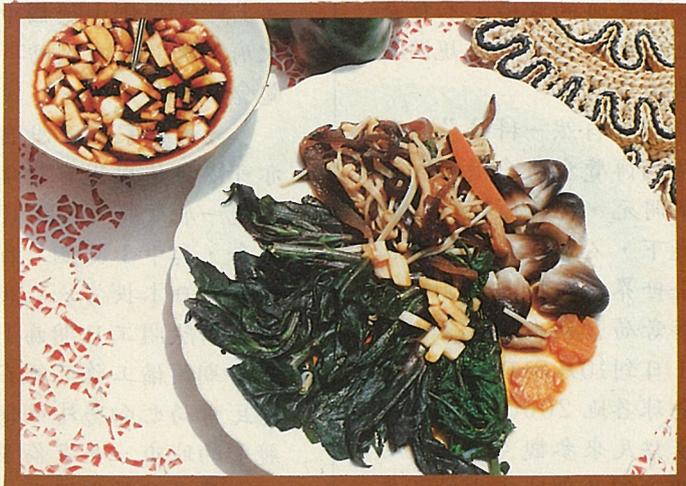
新益(良友)食品工業公司協助製作

# 鄉土野菜

## 是現代人的健康佳餚



蕃薯葉亦可作宴客菜，是都市人的最愛。



角菜燙煮、清炒皆宜，口感十足。



紫色野菜——角菜。

在傳統市場門口，經常可見由菜農自己擺攤販賣的野菜，既便宜又新鮮，但數量有限，種類亦不少，其中以番薯葉最為普遍。

昔日地瓜在吃不到白米的日子，都吃怕了。今天，現代都市生活的壓力及經濟富裕，帶來不少因精緻食品引起的疾病，其中以便秘、大腸直腸癌、青春痘、火氣大、血管病變等最為普遍，但也最容易改善或預防。只要每天多吃含高纖維的地瓜、馬鈴薯及地瓜葉等健康天然食品，將有意想不到的效果。

### 熱粥配涼菜·每天精神爽

地瓜葉及地瓜切片裹麵粉加水調成的麵糊油炸，即為一盤老少咸宜的佳餚。地瓜葉燙熟，擠出水分，切段，整齊裝盛淺盤，配上煮熟或生胡蘿蔔片，淋上蒜末加醬油膏、糖、白醋、麻油調成的綜合調味汁，配上加芋頭丁、香菇、芹菜、筍丁熬成的芋頭粥，為符合現代人迫切需要的高纖健康素食早餐。

由於芋頭本身澱粉具滿腹感，加上少許油條、麻油，可維持一上午的體力，比一般稀飯配醬菜類合乎現代人工作量重的體力需求。

芋頭粥可以前一天晚上熬煮，待涼放在冰箱，或保溫電子鍋內。一大早只要裝碗放進微波爐熱1分鐘即可上桌，地瓜葉預先做好裝盤放在冰箱內，早晨取出澆上醬汁，熱粥配涼菜，每天清晨精神爽。

### 野菜粗纖維·遠離文明病

除了地瓜菜，另一種紫色俗稱“角菜”的野菜，亦為本省極具鄉土風味的菜餚，一般以燙煮或加薑片熱炒，由於纖維較粗，免不了產生生澀的口感，必須趁熱拌上麻油，既爽口且耐咀嚼。或配上金菇、木耳絲、草菇及胡蘿蔔片，無論澆上蒜末醬油或勾欠熱燴，兩相宜。

山裏野菜雖鄉土，却是都市吃膩山珍海味“雅痞族”的最愛。在高級餐館吃上一盤還真不便宜，自己動手不費事又實惠。