

黑麻穰戴上「安全帽」

文圖 / 李秋雄

麻油是做月子甚佳佐料，其中以麻油雞名聞遐邇，尤其寒冬刺骨時節，吃了麻油雞或薑母鴨均可保暖，普受消費者喜愛，是強身補品。

麻油是由麻油穰拔起曬乾，經打麻、炒麻、壓榨製成，可說粒粒滴滴



麻油皆辛苦，但在田裡曬乾麻粒，又怕鳥兒盜食，於是為保護麻粒，就用塑膠袋套上，很有趣吧！

功能多！諸如促進胃蠕動，減少熱量的攝取，降低膽固醇，增加油脂的排出，有助於糖尿病患者血糖控制，減少憩發炎現象，幫助消化，減少蛀牙。

主辦單位散發的DM還提到，甘藷可增加「飽食感」，是最佳的減肥食品；甘藷也可增加免疫力，也能養顏美容。

基於推廣的用心，主辦單位特地邀請名廚製作多樣食譜，推廣示範，讓會眾體驗甘藷的色、香、味俱佳。廚師們設計的食譜包括：四色甜湯、金銀珠、花蓮薯、甘藷紅燒牛肉、藷塊燜雞、素黃魚、甘藷絲捲與椒鑲藷絲。



甘藷+花藝=神奇、有趣

在「台中甘藷文化節」中，還推出西屯區農會家政組的甘藷花藝DIY教學，神奇又有趣。還有優質蔬果拼圖、地瓜削皮、抓重趣味競賽，好吃又好玩。

藉「甘藷文化節」宣導台灣的母親—甘藷，顯示代表性的農作物，意義非凡。從30~40年代「蕃薯簽飯」的奮鬥故事，邁入「繁衍食堂」開發的熱食、涼拌、冰品……等，強調

提升身體免疫力，預防血管病變的作用，減少便秘及養顏美容的功能。充滿資訊、教育、文化與推廣的意識。