

# 丹參入菜 · 健康養生

資料來源 | 花蓮區農業改良場

花蓮區農業改良場為因應消費者對保健意識之提升及飲食習慣之改變，日前舉辦「花蓮區丹參養生保健創意料理競賽」，邀集來自花蓮、宜蘭兩縣的料理高手組成的 15 隊參賽隊伍，透過巧思以「少油、少糖、少鹽、高纖」為烹飪原則，「衛生、適量、均衡」為首要，展現出充滿鄉村田野風情的四菜一湯一點心的丹參美饌餐宴。在此介紹於競賽當天所邀請的吳建國主廚所示範 2 道素食的丹參創意料理，讓一般民眾在家即可輕易上手自己做出美味又養生的丹參佳餚。

## 一. 「山海波羅蜜多 (6 人份)」

**材料：**淮山 10 兩、海竹筴 5 錢、天喜菇 4 兩、丹參 3 兩、薑 1 塊、金線蓮葉 6 片、燻火腿 4 兩。

**做法：**(1) 調味：丹參汁 6 湯匙、胡椒少許、鹽少許、味霖 1 匙、海苔粉少許、素蠔油 2 匙、橄欖油 2 匙，攪和均勻。(2) 將淮山切片蒸熟成泥，海竹筴泡水加薑蒸過 (蒸 20 分鐘)，丹參加薑蒸 40 分鐘加入金線蓮，天喜菇橄欖油乾煎。(3) 將淮山泥加入海竹筴末，丹參成泥加入薑汁調味 (鹽少許、胡椒少許、海苔粉少

許、蠔油 1 匙、太白粉 2 匙、橄欖油 1 匙)，包入天喜菇，燻火腿切片做邊，蒸 8 分鐘，取出後淋上做法 (1) 醬汁即成。

## 二. 「爽口全家福 (6 人份)」

**材料：**銀杏 20 粒、蓮子 4 兩、水梨 6 兩、丹參 3 兩、寒天 1 條、枸杞 5 錢、奇異果 2 粒、優格 1 灌、沙拉、大黃瓜 1 條、薑 1 塊。

**做法：**(1) 將丹參洗淨後，加入薑、水 2 碗、寒天 1 條、海苔粉少許、味霖 2 匙、胡椒少許、鹽少許，下去蒸 40 分鐘，將丹參汁倒入模型放冷，切小丁。(2) 蓮子用半碗水、加 2 匙糖、1 匙味霖蒸熟放冷。銀杏川燙，水梨切小丁泡鹽水，枸杞泡水，蒸 10 分鐘，奇異果切小丁，大黃瓜切花做邊。(3) 將材料拌在一起，調味 (胡椒、鹽、沙拉)。(4) 醬汁：丹參汁、優格、味霖、素蠔油、橄欖油，醬汁做盤底。

花蓮區農業改良場已彙整本次競賽獲獎之色香味俱全的丹參美食，將編印成精美的食譜，提供各界參考及學習運用傳統鄉土食材。

花蓮區農業改良場：03-852-1108

