

健康蘆薈食譜

蘆薈是多年生的常綠植物，百合科蘆薈屬，全球約有400種，分佈於非洲大陸(250種)、馬拉加西(40種)、卡納利亞群島及西印度群島等。有的品種高達20公尺，有的卻矮小如拳頭，形態上可謂千變萬化，不一而足。

植株成熟時，從中央葉腋間抽出花穗，花序呈圓錐狀排列，花朵黃色或橙紅色，皆呈長管狀，顏色鮮明，花期可長達1個月以上，因此，有觀賞上的價值。

本省現有品種約20種，半數以上以觀賞為主，不具食用價值。僅少數品種才有藥用與食用功效，其中以Aloe barbadensis，Aloe chinensis，Aloe arbo rescentes三種最為普遍，在澎湖及台灣山區或沿岸常見食用的野生蘆薈。繁殖法一般以分株法最快，幼株有白色斑點，不可食用，長至成株白斑消失方可食用，約需1~2年。

蘆薈的食用法，以葉片去皮生食，最為普遍，效果也最好。但具有苦味，不易被接受，因此，削皮絞汁，添加蜂蜜橘汁，或乾製粉末，調製蘆薈酒等方法，使之容易入口。近來，烹飪產品日益精進，為改善食味，加入肉湯熬煮，或拌入其他菜餚炒熟食用，風味獨特，美食者視為珍品。

蘆薈是澎湖眾多特用作物之一，由於對風土氣候適應性強，到處可見其野生族群，十數年前，行政院曾宣佈，將澎湖地區劃為蘆薈保護區，鼓勵當地居民大量培植，近年來已有少數工廠以蘆薈為原料，製成高級化粧品、洗髮精、牙膏、沐浴乳與飲料等，在市面銷售。



蘆薈燒雞

作法

1. 蘆薈葉沖淨，去皮，切成3公分長塊。
2. 蒜頭拍碎，蔥切4公分長段，紅辣椒切小環狀。
3. 小麵腸斜切成兩小塊。
4. 將所有材料及調味料置於鍋內，先開大火，煮滾後翻拌材料，改小火，蓋上鍋蓋，燜煮至蘆薈熟透入味即成。

材料

蘆薈葉(大)	4片
小麵腸	200公克
雞肉	400公克
蒜頭	2瓣
蔥	2根
紅辣椒	1根
香菇水	2杯
調味料	
醬油	 $\frac{1}{3}$ 杯
八角	2粒
冰糖	1湯匙



熱炒鮮蔬

作法

1. 蘆薈葉沖淨，去皮，切0.5公分厚之長條，煮熟，瀝乾備用。
2. 洋蔥切絲，紅蘿蔔切絲，蒜頭拍碎。
3. 起油鍋，爆洋蔥，至香味四溢時加蒜頭同炒數下，將綠豆芽、紅蘿蔔及蘆薈加入同炒，並加鹽、味精、黑胡椒調味，炒至豆芽菜熟即成。

材料

蘆薈葉(大)	2片
洋蔥	半粒
綠豆芽	300公克
紅蘿蔔	30公克
蒜頭	2瓣
調味料	
油	3湯匙
鹽	 $\frac{3}{4}$ 茶匙
味精	 $\frac{1}{4}$ 茶匙
黑胡椒	少許



辣味四寶

作法

1. 蘆薈葉沖淨，去皮，切0.5公分厚之片狀，煮熟，瀝乾備用。
2. 豆干切0.5公分厚之片狀。
3. 紅辣椒切斜小段，蔥切小粒，蒜頭拍碎。
4. 起油鍋，爆紅辣椒及小魚干，辣味四溢時加豆豉、蔥粒、蒜頭同炒，盛起備用。
5. 鍋內餘油炒豆干，炒至略乾黃加蘆薈同炒片刻，再加4.料拌炒，並加糖、醬油、味精調味，翻炒數下即成。

材料

蘆薈葉（大）	2片
豆干	250公克
小魚干	40公克
紅辣椒	1根
豆豉	2湯匙
蔥	1根
蒜頭	2瓣

調味料

麻油	3湯匙
糖	½茶匙
醬油	½茶匙
味精	少許



嫩燴蘆薈

作法

1. 蘆薈葉沖淨，去皮，切成3公分長塊。
2. 香菇以滾開水燙軟，備用。
3. 小里肌肉切薄片、茼蒿斜切成兩小塊。
4. 高湯煮開加入蘆薈煮5分鐘，再加香菇、茼蒿、小里肌肉及花枝條同煮片刻，調味，以調水地瓜粉勾芡即成。

材料

蘆薈葉（大）	3片
新鮮香菇（小）	6朵
小里肌肉	70公克
茼蒿	150公克
花枝條	150公克
高湯	½杯

調味料

鹽	¾茶匙
味精	少許
胡椒粉	少許
地瓜粉	1茶匙



蘆薈蜜汁

作法

1. 蘆薈葉沖淨，去皮，切小塊，煮熟，瀝乾備用。
2. 將蜜茶及蘆薈放入果汁機內打成果粒蜜茶。
3. 冰涼或加冰塊飲用。

材料

蘆薈葉	1片
蜜茶	4杯