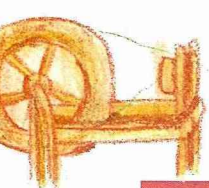


黏手不黏口的保健蔬菜

黃秋葵與蘆薈

據 本草綱目記載：黃秋葵幼嫩蒴果可供食用，含黏滑汁液，具有整腸健胃之功效。蘆薈自古即享有「不求醫」之美譽，國外亦被稱為「不需要醫師的植物」。兩者皆屬保健蔬菜，宜熟食。烹調用之黃秋葵蒴果以果長8~12公分，重約12~20公克之新鮮者為佳，纖維老化者不適食用。用來烹調之蘆薈，則以成熟的肥厚葉片為宜，葉肉較多也較容易切除葉片表皮。



黃秋葵沙拉

材料：
黃秋葵 12根
水果或馬鈴薯沙拉 酌量

調味料：
沙拉醬 2湯匙

- 做法：
1. 煮半鍋水，水滾後將黃秋葵投入，水再滾40秒後將黃秋葵撈起，冷卻即可食。
 2. 沾沙拉醬吃或與馬鈴薯沙拉同食皆宜。

炒花枝

材料：
黃秋葵 8根
墨魚（或小管）300公克、木耳 2朵、

紅蘿蔔 75公克、蒜頭 3瓣

調味料：
油 $2\frac{1}{2}$ 湯匙、鹽 $\frac{3}{4}$ 茶匙
味精 少許、胡椒粉 少許

- 做法：
1. 黃秋葵以滾開水燙過，斜切成2公分寬小段。
 2. 墨魚去膜、眼睛，切小塊。
 3. 木耳切小塊、紅蘿蔔切片、蒜頭拍碎。
 4. 起油鍋，爆香蒜頭，將所有材料放入鍋內，大火快炒，調味，炒至墨魚全熟即成。

蠔油雙蔬

材料：
黃秋葵 12根
新鮮香菇 20朵（小）

調味料：
蠔油 3湯匙、冰糖 1茶匙、地瓜粉 1茶匙。

- 做法：
1. 香菇及黃秋葵皆以開水燙過，備用。
 2. 黃秋葵切2公分寬斜段。
 3. 鍋內放1杯水，加蠔油及冰糖拌溶，再加香菇燜煮至香菇熟軟，加黃秋葵同煮片刻，以調水地瓜粉勾芡即成。



■黃秋葵沙拉



蘆薈排骨湯

材料：

蘆薈葉(大) 3片

小排骨 300公克

柴魚片 少許

調味料：

鹽 $1\frac{1}{3}$ 茶匙、味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙。

做法：

1. 蘆薈葉沖淨，去皮，切成3公分長塊。
2. 小排骨以滾開水燙過去血水，再沖冷水。
3. 小排骨加5杯水煮至熟軟，再加蘆薈同煮至5分鐘，熄火，加鹽、味精及柴魚片調味即成。



■ 蘆薈排骨湯

熱炒鮮蔬

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。

做法：

1. 蘆薈沖淨，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。



■ 蠔油雙蔬

蘆薈魚羹

材料：

蘆薈葉(大) 3片、

酥炸魚塊 16塊、

扁魚 40公克、高湯 5杯、蒜頭2瓣、紅蘿蔔絲 30公克、香菜葉 少許。

調味料：

①(鹽 $\frac{3}{4}$ 茶匙、味精 $\frac{1}{4}$ 茶匙、糖1茶匙、醬油 $\frac{2}{3}$ 茶匙) 胡椒粉少許、地瓜粉 $2\frac{1}{2}$ 湯匙、油 3湯匙。

做法：

1. 蘆薈葉沖淨，去皮，切成3公分長塊。

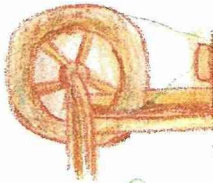
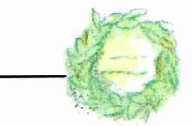
2. 扁魚以油炸酥，撈起，冷卻，壓碎。

3. 蒜頭去膜，切末。

4. 高湯煮開，加蘆薈煮8分鐘，投入扁魚、蒜頭及紅蘿蔔絲，並加調味料①。

5. 湯再滾時以調水的地瓜粉勾芡。

6. 大碗內放酥炸魚塊，將蘆薈羹倒入大碗內，撒上香菜葉及胡椒粉，趁熱吃。



17

