



■山奈豬血湯

# 韭菜炒蛋 · 遠菜牛肉 · 山奈豬血湯 · 綠豆粉粿

## 韭菜炒蛋 (4人份)

【材料】韭菜1/2斤 蛋3個

【調味料】鹽1小匙 麻油1大匙

【作法】

1. 韭菜洗淨、瀝乾水分、切細末，蛋打散備用。
2. 起油鍋，加5大匙油燒熱，倒入蛋汁，用大火快炒至蛋液半凝固時，加入韭菜和調味料拌炒即可。

【貼心叮嚀】韭菜含蛋白質、碳水化合物、維生素A、C及鈣、磷、鐵、鉀、鈉、硫化物、纖維質、揮發性精油、苦味質，有溫中、行氣、活血散瘀、開胃、助腎補陽、暖腰膝、解毒、通便、除胃熱、助消化、增強活力、溫身、強胃、整腸、防腫瘤、降血壓及血脂之效。對胸痹作痛、反胃、吐血、尿血、痢疾、跌打損傷、消渴、痔瘡、脫肛、被蟲螫傷，頗有療效。高血壓、便秘和有中風傾向者宜食用，消化不良、口臭、口苦口乾、燥熱及酒後胃虛有熱者不宜攝食。韭菜不能多食，會神昏目不清，尤其夏季多食易上火。



■遠菜牛肉。

匙、水3大匙、太白粉1小匙。

【作法】

1. 牛肉切薄片，拌入醃料，醃10分鐘。
2. 高麗菜芽洗淨，瀝乾水分，備用。
3. 起油鍋，加5大匙油燒至八分熱，放入牛肉快速過油，即刻取出瀝乾油分，餘油續炒菜芽至軟，再入牛肉與調味料同炒，即可上桌。

【貼心叮嚀】牛肉含豐富的蛋白質、脂肪、無機鹽、多種維生素、膽固醇及磷、鐵，具補脾胃、益氣血、強筋骨、增進食欲及血球製造的功用。尤其膝腰痠軟、成長中的兒童及體質虛弱者，應多加攝食。黃牛肉性溫，火熱之症、溼熱者不宜食用。

## 山奈豬血湯 (4人份)

【材料】豬血1塊(1/2斤)、酸菜心2片、山奈1兩、韭菜2兩 水1大湯碗。

【調味料】鹽、白胡椒粉各適量。

【作法】

1. 豬血洗淨、切片(或塊狀)，入滾水中川燙撈出。
2. 韭菜切段。
3. 鍋中加水及山奈煮10分鐘後，入豬血、酸菜心同煮5分鐘，加鹽調味，再放入2.料煮一下即可。

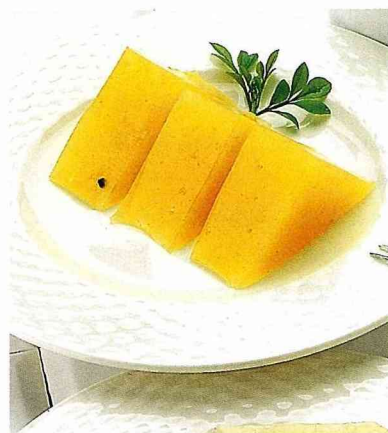
4. 食用時，撒些白胡椒粉，更加美味。

【妙廚筆記】豬血或鴨血需浸泡在清水中，烹煮時才撈出，否則會因脫水而萎縮。

【貼心叮嚀】山奈又名沙薑，有獨特的香氣，可去除羶腥味，和豬血同煮，能治頭風、眩暈、中滿腹脹。

## 綠豆粉粿 (10人份)

【材料】綠豆粉、百香果汁、糖各1杯、水7杯。



■綠豆粉粿。

【作法】

1. 鍋中放入所有的材料拌勻，以小火邊煮邊攪拌至濃稠狀，倒入模型中冷卻。

2. 放涼後，即可切塊食用。

【貼心叮嚀】綠豆粉為綠豆所磨成，含蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔及維生素B1、B2，具有清涼退火、消暑利溼、降血壓、解毒之效，與其他材料做成一道美味點心，極適合夏天食用。

※本文取材自幼獅公司出版《99養生集錦》

編



■韭菜炒蛋。

## 遠菜牛肉 (4人份)

【材料】牛肉(里肌)、高麗菜芽(嫩心)各1/2斤。

【調味料】鹽1/2小匙、麻油1大匙。

【醃料】酒1大匙、小蘇打粉1/2小