

**牛**角名稱的來源，是出於大陸北方人家多以麵食為主。有人常說：「揉成麵團，捏成什麼就是什麼。」捏成長尖彎形，就像牛角，用油炸熟，又稱它為油牛角。

尤其大陸北方人，節儉成性，再有錢的人家，也不是每天都有雞、鴨、魚、肉吃的。而是過年、過節，或有客人來，才會去趕集買貴重的食物；就是去買，也不方便，要走很遠的路才能買到。普通一般人家，自己家都有養雞來生蛋，俗話說：「學生放學，雞蛋捲饅。」在北方，這就算是好吃的東西了。

有關於牛角的故事，由於北方人家的大家庭，起碼都是三、五代同堂，家中有長工、短工、

老媽子等人。人多好下貨，吃起東西來那就可想而知了，牛角在北方人家一年兩節，即五月節（端午節）與八月節（中秋節）是必備的食物之一，也算是主食。

北方人講究吃的好，吃的巧，吃的飽，做起來要快又好，只要配好一大盒菜（餡），揉成一大盆麵，用長桿麵棍擀成一大片，再把餡一個個放上去摺好，用手壓緊，用碗一個一個挖起來，不用手再捏。用一大鍋油燒熱（七分熱），把包好的牛角放下油鍋去，炸成金黃色，即可撈起。

這時圓圓、長長、尖尖、彎彎、香香、脆脆的油牛角放在竹篩子裏，一炸就是幾篩子。

等吃飯時全家老幼一起下手，有的拿碗裝，有的拿盤裝，

看自己的食量，能吃多少就拿多少，配上其它食物。尤其是長工、短工們，拿著熱呼呼香氣撲鼻的食物，高高興興的隨地而坐，有的坐在大門口，有的坐在屋簷下，有的坐在大樹下，吃著、談著、笑著，不亦樂乎！

素牛角裏面沒有肉，通稱「素」，是一般人吃的，不是針對吃齋唸佛的人吃。真正吃素的人，不具腥葷，連蔥、韭菜、蒜、蛋等都不能吃。

現在這個素牛角沒有動物肉及油，其它的應有盡有，可算是均衡食物與營養。把牛角餡內有幾種特別價值高的材料，詳細說明：

(1)蝦皮：鈣質特別高，老幼均有益。

## 高鈣、高纖維、低脂肪的 素牛角



(2) 蒟蒻：又名「蒟頭」分布我國東南至西南一帶，性溫和，有化痰、散熱、消腫等功能，吃後有病治病，無病健身。（明朝時代養生部記）

(3) 菲菜：纖維質、葉綠素，對人體有最大的幫助。

(4) 全麥：全麥麵粉含維他命B最多，食後對大腸有益。

由於五穀→醣類，油脂→脂肪；可產生身體活力。肉、果、豆、蛋、奶→蛋白質，可供應細胞成長。蔬菜→礦物質，水果→維生素；可調節生理機能。

因此，每天從五大類食物中選吃一、兩樣，各種食物中所含的營養素不同，所以不要挑食，才能取得均衡營養。並要依其身高、體重、工作量、運動量而決定每個人攝取的份量。

### 素牛角

對人體有益，為天然食品，每餐可攝取均衡營養，並可促進健康。成年人一餐需要的營養，可按6個計算。

7.4兩麵粉（或全麥麵粉），2.4兩水，雞蛋1個，香菇1朵，豆腐1塊，蝦皮1湯匙，有機蔬菜（韭菜）4兩，粉絲1把，蒟蒻1湯匙，鹽1湯匙，麻油2湯匙，蔥、薑、蒜末、花椒粉、八角粉各少許。

營養成份（1個）：

熱量：362卡路里，蛋白質8公克，脂肪質10公克，碳水化合物60公克，纖維質8公克，鈣質150毫克，鐵質2毫克，維生素B<sub>1</sub> 0.28毫克。

分析人：陳潤卿（前中華天然飲食協會理事長）



### 馬芝英示範素牛角

1. 擀大麵皮。
2. 餡一個個排好，用手壓緊。
3. 油炸。
4. 素牛角成品。

## 徵求上網

### 有機農業資訊

歡迎有機農友或團體、國產有機農產品行銷業者、出版業者及專家學者，提供與有機農業相關之資料，將免費刊登於「有機農業全球資訊網站」並於「87年度有機農業成果展」中展出。時間：87年5月8-10日

地點：宜蘭縣羅東鎮農會

資料提供請洽：國立宜蘭農工專校黃璋如副教授 電話 03-935 7400 轉 861

傳真 03-936 4347

「有機農業全球資訊網站」 203.68.55.121 / oa / index.htm 近期將開放試用。