

花蓮有機山藥消費手冊

給您自然的健康與活力



山藥自古以來被視為補虛佳品，由於藥性溫平，能滋補養生，相當受到現代醫學保健食品界的重視。為讓消費者善加運用山藥，配合飲食習慣及健康維護的需求，行政院農業委員會花蓮區農業改良場特別編印「花蓮有機山藥消費手冊」，除了介紹有機長白山藥的特性及營養，也提醒消費者關於山藥的選購及調理要點，並按照季節生產的佐配料、各種氣候下的適口性等調理方式的不同，提供多樣性的美食調理法，介紹簡單易做且取材容易的四季食譜，包含家常菜、宴客菜、點心、飲品及藥膳等，總計44道佳餚，讓消費者在家就

能享受自然又健康的養生食品。「花蓮有機山藥消費手冊」每冊新台幣120元，在三民、正中、五南、新進及青年等書局均有展售。 翻



■ 護眼美容膳。

高麗菜餅

材料：

高麗菜，適量的鹽，水。

作法：

1. 高麗菜整顆放置盆內，鹽水燒沸後乘熱淋入高麗菜，淹過高麗菜，上面並壓重物，泡一天。
2. 撈起高麗菜，中間挖個洞，去心，用石頭慢慢的壓乾成餅狀，不需要曬太陽，用塑膠盒裝好後放在冰箱冷藏待用。
3. 此料理煮湯味道特別鮮美。



■ 利用陽光曬製高麗菜乾。

高麗菜乾

材料：

高麗菜，鹽適量。

作法：

1. 高麗菜切成四片，去心，撥片，在太陽下曬乾一天。
2. 高麗菜放置盆裡，加鹽搓軟，上面壓一塊石頭，讓水滲透流出。
3. 隔天撈起，高麗菜脫水，放在太陽下曬乾(不需全乾)。
4. 曬乾後的高麗菜加糖，五香粉，辣椒粉各適量，搓均勻，用塑膠盒裝好，放於冰箱冷藏待用。
5. 用炒或用煮均適宜。 翻