

養生廚房

大白菜古稱“菘”，清代薛寶辰《素食說略》上說：“菘，白菜也，是為諸蔬之冠，非一切菜所能比。大白菜屬十字花科菜，台灣及南北各省都有種植，大白菜的品種大約有500多種。冬天嫩黃的大白菜，可媲美於春天綠嫩的韭菜，冬季裡熱騰騰的火鍋最少不了這味鮮嫩清爽的功臣。大白菜不僅是人們生活中的主要菜品，而且對某些疾病有明顯療效，大白菜具有通便潤膠、寬脾除煩、消食解酒之功效，對於腸熱便秘、胸悶脹飽、消化不良及酒精中毒等症有較好療效。

■性味

味甘，性寒。

■成份

大白菜的營養比較豐富，含有多種人體必需的營養物質。在可食部份100克中，它含蛋白質1.4克、脂肪0.1克、碳水化合物3克、粗纖維0.15克、鈣33毫克、磷42毫克、鐵0.4毫克、胡蘿蔔素0.11毫克、維生素B1 0.02毫克、維生素B2 0.04毫克、維生素C 240毫克、尼克酸0.3毫克。

■功用

大白菜具有養胃、利腸、除煩、解酒、利二便、降脂等功效。性味甘寒，能養胃利水，解熱除煩，可用於咳嗽痰黃、

咽喉腫痛的熱性感冒。性寒可以改變熱性體質，且具有解毒作用。

大白菜和荳油、姜米、白糖、醋、水澱粉、烹製成醋溜大白菜，酸甜開胃，清腸利尿，治便秘和小便不暢。

用大白菜、花椒、細鹽醃製成泡白菜，清脆鮮香、生津開胃、食之可減少膽固醇的吸收、可作冠心病患者的降脂食物。大白菜絞取汁搽患處、可治漆毒生瘡及小兒丹毒。

■藥膳

一、氣血雙補羊肉爐

(十人份)

材料：肉桂一錢半、杜仲



文 / 廖麗蘭

五錢、黃精五錢、當歸三錢、川芎二錢、黃耆五錢、紅棗5粒羊肉二斤、豬大骨一付，大白菜、茼蒿、金針菇、生薑及酒。

作法：

將豬大骨以生薑及少量的酒川燙，將中藥材放入藥袋中，與豬大骨、生薑、酒熬煮約一小時，去除藥袋及骨頭，放入大白菜，煮軟後加入羊肉片，最後再加入金針菇及茼蒿，加調味料即可食用。

功效：適合肝腎氣血不足，面色蒼白、貧血、腰部冷痛、雙膝無力、四肢冰冷。

二、滋陰補氣白菜滷

材料：玉竹6錢、黨參6錢、茯苓6錢、小排骨一斤，白菜半顆、干貝100克、海參2條、香菇10朵、蔥薑調味料。

作法：

將藥材放入紗布袋中，加水熬煮一小時，除去紗布袋。將小排骨以醬油、蒜泥、薑、太白粉醃15分鐘，入油鍋微微炸酥，再將所有食材一起熬煮至軟爛，調味即可食用。

功效：滋陰補氣，尤其適合具有口乾舌燥、大便硬、倦怠、易流汗得糖尿病及高血壓患者。

三、翠玉白菜

材料：大白菜半顆、百合

5錢、蓮子1兩、醬油2大匙、烏醋1大匙、糖1大匙、麻油1大匙、薑3片。

作法：

1. 將百合、蓮子洗淨泡軟，白菜洗淨切塊備用。

2. 將百合、蓮子加2碗半水，小火煮約30分鐘。

3. 麻油熱鍋加入薑暴香，加入白菜煮半軟，加百合蓮子湯，悶10分鐘左右。

4. 把醬油、烏醋、糖調味即可食用。

功效：滋陰清熱、潤燥通便、止咳。適合肺熱咳嗽、煩燥失眠、大便秘結、大便溏瀉、氣血虛弱者不適合食用。 圖



紅麴

十世紀前的中國人，已利用含有酵素的紅麴製作美酒及各式美食。紅麴素又甘又醇的口感，不僅增添食物風味，更具有健康概念。

- 做火鍋湯底，甘醇鮮美
- 拌飯塗麵包，方便好吃
- 醃製豬肉排，烤炸皆宜
- 可當鹹沙拉，味噌使用

最適合生活型態忙碌、緊張的現代人食用 / 素食可用

《本草綱目》記載：
紅麴，…陳久者良。
紅麴，味甘、平，
醃魚肉內用。
幫助消化，
調節生理機能。



禾圓食品有限公司

Harmony Food Co., LTD

台北市內湖區環山路三段13號

Tel: (02)2627-8656 Fax: (02)2627-8651

e-mail: harmony.food@msa.hinet.net