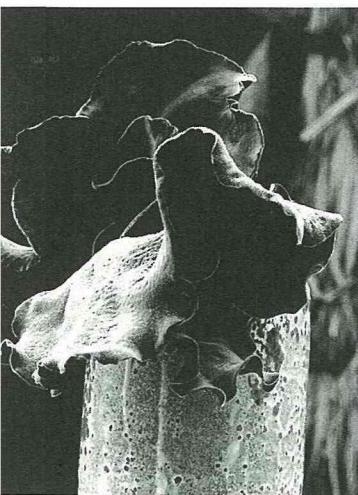


木耳減肥食譜

文／赤子



木耳營養豐富，是烹飪菜餚不可缺少的原料

黑木耳營養豐富，含有很高的蛋白質和維生素，鐵的含量在各種食用菌中最高，是治療貧血的良好補品，其蛋白質含有人體必須之多種氨基酸。黑木耳能改善血液凝塊，

緩和冠狀動脈粥樣硬化，因此可預防和治療冠心病。其多醣類物質，為一種酸性異聚合葡萄糖，對

抗腫瘤有一定的作用。黑木耳據稱能治療痔瘡、血痢、崩漏等症，具有清肺益氣、滋陰養胃、補血活血及鎮靜止痛等功效。

黑木耳還具有一定的吸附能力，能清滌胃腸，幫助排出纖維和毒素，使大便通暢，是紡織工人與礦工的保健食品。最近坊間盛傳吃木耳有減肥的功效，可信度甚高，其原因在此，因此筆者整理一些常用及簡便的木耳食譜，希望能幫助大家增進健康，如能達到減肥效果更是樂見。茲介紹下列食譜，希望大家常吃。

糖醋木耳

材料：木耳250克，荸薺50克，醬油20克，白糖15克，醋10克，太白粉5克，鮮湯（任何高湯）30毫升，橄欖油（可以紅花油、葵花油代替）50克。

作法：(1)木耳切片，荸薺去皮，用刀拍碎。
(2)炒鍋上火，倒入橄欖油40克，燒至七分熱，把木耳、荸薺同時下鍋略炒片刻，加醬油、白糖及鮮湯，燒沸後用太白粉勾芡，再加入醋，淋上橄欖油10克即成。

木耳砂鍋凍豆腐

材料：凍豆腐600克，木耳30克，菜心100克，筍片50克，蔥末、薑末各1克，鹽5克，麻油5克，橄欖油30克，鮮湯800毫升。

作法：(1)將凍豆腐切塊，用沸水川燙一下撈出，菜心亦川燙一下撈出，用冷水浸涼，木耳切片。
(2)炒鍋上火燒熱，放橄欖油，加蔥薑爆香後，依次加入鮮湯、凍豆腐、木耳、菜心、筍片、鹽燒滾後，倒入砂鍋，燉2~3分鐘，加入麻油稍拌即成。

木耳醋溜白菜

材料：木耳50克，山東大白菜200克，醬油10克，鹽1克，醋20克，白糖30克，麻油10克，太白粉5克，橄欖油50克。

作法：(1)木耳切片，山東大白菜撕成大片。

(2)炒鍋上火倒入橄欖油燒至七分熱，下木耳、白菜拌炒，加醬油、鹽、糖燒滾後，以太白粉勾芡後，再加醋、淋上麻油即成。

木耳酸辣湯

材料：雞蛋1個，豆腐干1塊，雞血40克，木耳30克，鹽5克，醬油30克，酒15克，蔥花5克，醋15克，胡椒粉2克，麻油10克，太白粉50克，鮮湯500毫升，橄欖油10克。

作法：(1)將豆腐干、雞血、木耳切絲。
(2)雞蛋取出蛋液打散放在碗內。
(3)將鍋燒熱，倒入橄欖油，加豆腐干、雞血、木耳稍拌一下，加醬油、鹽燒沸後，以太白粉勾芡，灑下蛋液、醋，起鍋前淋上麻油、撒上胡椒粉和蔥花即成。

紅棗木耳湯

材料：紅棗30枚，木耳15克，白糖25克。
作法：(1)將木耳切成小塊，紅棗去核。
(2)將木耳、紅棗及白糖同放於砂鍋中，注入適量之清水，煮至紅棗、木耳熟透即成。

柿餅木耳羹

材料：柿餅60克，木耳15克，白糖15克，太白粉5克
作法：(1)將柿餅去蒂切丁，木耳切成小塊。
(2)將柿餅及木耳放入鍋中，加入適量之清水，燒煮至木耳熟透，用太白粉勾芡，放入白糖攪勻煮沸即成。