

菱角 養生好食材

菱角風味特殊，口感十足，近年國人崇尚自然，重視吃得健康及美味，而菱角可謂是最佳健康食品。但菱角宜熟食，生吃會損及脾胃；

此外由於菱角含豐富之澱粉，糖尿病患者應適量攝取，

以免因攝食過多而瞬間引起血糖升高，造成危險。

吃菱角抗癌

清朝《隨息居飲食譜》曰：「菱甘平，充饑代穀，充饑化穀，亦可補氣厚腸胃」，菱角含有豐富的澱粉、蛋白質，澱粉含量約45%，蛋白質佔了5.9%，有鈣、鐵、磷等多種礦物質，及麥角甾四烯、 β -谷甾醇、維生素B2與C，營養豐富，非常適合體質虛弱、老人、幼童。

在清朝《隨息居飲食譜》亦記載生食菱角可清暑解熱、除煩止渴，熟食可益氣健脾、安中、補中、補臟及解毒，亦有益健脾、祛病強身、抗癌、解酒、利尿、通乳等作用，可治療腹瀉、脫肛、痔瘡、胃潰瘍與一切腰腿筋骨酸痛等疾病，所以古人有云：「平常服之，能輕身耐老」，所以吃菱角能常保健康，縱使年齡已過半百，一點也不會覺得老！

在2001年《山東食品科技雜誌》與2000年《癌變、畸變、突變》季刊中皆提到，菱角能抗癌，包括食道癌，乳腺癌，子宮癌，因為果肉含有少量抗腹水肝癌AH-13的成分，以艾氏腹水癌作體內抗癌的篩選試驗中，發現菱角的醇浸水液有抗癌

功用，日本東京醫科大學研究中，證實以熱水浸泡菱角(尤其以四菱角)後的溶液，對小鼠肉瘤抑制率高達60%，所以秋季養生抗癌非菱角莫屬！以下提供幾道菱角烹調法，供您參考。

鮮菱角湯

材 料：鮮菱角肉30個。

作 法：1.將菱角洗淨，放入鍋中，加入1000cc的水。
2.煮沸後轉文火，煮40分鐘，呈褐色濃汁就可以了。
3.一次飲用150~200cc，可以將菱角肉一起吃掉。

功 效：安神補臟、益精，抗胃癌、子宮頸癌。

補脾菱棗泥

材 料：鮮菱角肉100公克、紅棗10顆(去核)。

作 法：1.將菱角、紅棗洗淨，加點水，放入電鍋中蒸熟。
2.磨成菱棗泥，就可食用。

功 效：補益脾胃，並有抗癌效果；因脾主運化，統攝血液，主肌肉與四肢，菱棗泥為滋補全身的良方。

薏菱排骨湯

材 料：豬小排1斤、新鮮菱角肉半斤、薏仁2兩、蔥兩根或香菜適量。

作 法：1.豬小排川燙去血水後，洗淨，以小火滾煮20分鐘。
2.再加入薏仁與菱角，續煮30分鐘後，加調味料。
3.起鍋時可加入蔥花或香菜末。

功 效：菱角的清熱、止渴效果再加上薏仁的利水、強腎功能，可美膚去斑，使皮膚柔細有光澤，且不必擔心會發胖，對腸癌或胃癌有預防之效。

菱
角
菜
單
示
範



採菱角