



# 保健食譜之製作

本省地處亞熱帶，自然條件優越，生藥資源豐富且極適合保健作物之栽培。先民對保健植物之開發與利用業已奠定了極為良好基礎。如何善加此等作物，乃是當前重要之課題。

近年來，由於生活水準之大幅提升，人民對於保健之要求也日形殷切，如何吃的營養、吃的健康乃是現今一般人的心聲。本場有鑑於此多年來皆致力於保健作物種源之搜集，保存及利用等工作。其中更利用保健作物為原料，將保健作

物應用於日常之膳食中，以期能一方面發展保健作用之產業，另外一方面將保健作物落實應用於日常食物調理中，使消費者能藉由保健膳食而得到保健之效果。

經本場特用作物研究室同仁之努力，將自保存之400多種保健作物中篩選出魚腥草等8種保健作物供為保健膳食之材料，並由農業推廣中心農村生活組同仁據以調理出12道美味可口、營養均衡具保健功效之食譜，以供大眾參考採行。

## 涼拌白鳳菜

材 料：白鳳菜半斤

調味料：香油3茶匙、鹽1/2茶匙、蒜末2茶匙、辣椒末1茶匙、味精1/4茶匙。

做 法：白鳳菜洗淨放入開水中殺菁3分鐘撈出，放入冰水中，食用時濾乾水份拌入調味料。



◎假人蔘根燉排骨





文／圖 胡南輝·徐瑞芳

### 枸杞炒肉絲

材 料：枸杞葉半斤、里肌肉四兩、枸杞子30粒、蒜頭3顆。

調味料：醬油2湯匙、太白粉1/2湯匙、酒1湯匙、味精1/4茶匙。

做 法：①里肌肉切絲拌入調味料醃5分鐘備用，起油鍋將里肌肉炒至八分熟盛起。②爆香蒜頭大火快炒枸杞葉如太乾可淋一些米酒，並將里肌肉、枸杞子倒入翻炒至熟並調味即可盛盤。

### 魚腥草燉豬肚

材 料：豬肚一個、乾魚腥草半斤。

調味料：米酒半瓶、太白粉2匙、鹽1/2茶匙、味精1/4茶匙。

做 法：豬肚洗淨並川燙過備用，乾魚腥草洗淨濾乾水份塞入豬肚裏面，燉鍋中置水（淹過豬肚）並加酒放入蒸籠（或用快鍋）燉至熟爛，撈出豬肚並切開將魚腥草去除，豬肚切片排盤，汁液倒入炒菜鍋中加太白粉芡並調味再淋到豬肚上面即可。

### 假人蔘根燉排骨

材 料：假人蔘根半斤、小排骨半斤、枸杞子20粒。

調味料：米酒2湯匙、鹽1茶匙、味精1/2茶匙。

做 法：假人蔘根刷洗乾淨切段備用，小排骨去血水與假人蔘以八杯水放入電鍋中燉至熟爛，再將枸杞子、米酒加入並調味。

### 枸杞煎蛋

材 料：枸杞葉四兩、雞蛋三個。

調味料：鹽1/2茶匙、味精1/2茶匙。

做 法：枸杞葉洗淨剝碎後加入蛋汁中與調味料拌勻，煎熟即可



◎枸杞煎蛋