

春日養肝妙方

◆ 示範/王靜慧、周芬芬 攝影/李進榮

苜蓿芽捲

材料：苜蓿芽、彩椒、紫高麗菜、豆嬰、金桔醬、牙籤、切邊土司

作法：

- 1.切邊土司對切成三角形，抹上金桔醬。
- 2.包入其餘的蔬菜並捲起來。
- 3.用牙籤固定。



五味素九孔

材料：小朵乾香菇 20 朵

紅蘿蔔末 1/3碗

芹菜末 1/3碗

洋菇末 1/3碗

荸薺去皮 6顆（切成20片薄片）

太白粉 2茶匙

五味醬（薑、辣椒、九層塔、醬油膏、香油、少許糖）

作法：

- 1.洗香菇、去蒂，勿泡，使其自然軟化。
- 2.油鍋入少許油，將紅蘿蔔末、芹菜末、洋菇末炒勻，加入乾太白粉，扮勻。
- 3.軟化的香菇，先在內層沾上太白粉，再鑲入上述炒好的餡料。
- 4.荸薺片抹少許太白粉，蓋在餡料上。
- 5.入蒸籠蒸十分鐘，素九孔不能相疊。
- 6.薑磨成泥，辣椒切末、九層塔切末，扮入醬油膏、香油、少許糖，淋在蒸好的九孔上即成。



哈密瓜盅

材料：哈密瓜一顆、竹筴、磨菇、鹹腰果、香菇頭、炸芋頭丁

作法：

- 1.先將哈密瓜橫切成鍋與蓋，果肉去除約七成。
- 2.將上列素料各少許倒入瓜中。
- 3.將刮除的果肉擠碎壓汁倒入。
- 4.將蓋子蓋上放入電鍋蒸(約一杯水)即可食用。



枸杞八戟素排煲

材料：枸杞、八戟各一兩、素排骨少許

作法：

- 1.八戟先加入三碗水，小火煮半小時使其出味，將八戟渣撈掉。
- 2.倒入炸好的素排。
- 3.起鍋前灑入一兩的枸杞。



營養師的話

春天是個暖和季節，陽氣升發，飲食要清淡平和為宜，適合養肝，使肝氣保持正常生發及調暢。此篇食譜是利用具有養肝作用之春天食材製成，其營養豐富、熱量低、清爽可口。食材中之苜蓿芽蛋白質含量高於其他豆類，含有多種礦物質及維他命A、B1、B2、B6、B12、E、和多種氨基酸及酵素，生食為佳，能使酸性血液轉變為弱鹼性。而苜蓿含一種不耐熱的抗菌成分苜蓿英，對金黃色葡萄球菌、大腸桿菌及綠膿桿菌均有抑制作用。中藥材巴戟天性微溫，味辛甘，有補腎陽、強筋骨、祛風濕；現有研究其有降血壓的作用；枸杞功效為滋補肝腎，明目，潤肺，味甘有良好的填補作用，且藥性平而不劇烈，可以緩緩滋補，但如果吸收消化不良者，會導致消化不良更加嚴重，或是腹脹加重。另水果哈密瓜富含具利尿作用之鉀，能將體內多餘水分排出體外，發揮消除浮腫功效，但也有冷卻身體之作用，因此有冰冷症者最好避免夜晚食用及食用過量。(花蓮慈濟醫院營養師 劉詩玉)