

〔心素食儀〕

廚餘 變身佳餚

文／彭薇勻



「什麼？果皮也可以變成美味可口的煎餅！」為了解決家庭惱人的廚餘問題，在二月二十二日營養師節當天，花蓮慈濟醫院營養師團隊發揮巧思，在大愛樓大廳廣場舉辦「搶救食物大作戰」活動，邀請營養組主廚余春櫻，以「減少廚餘」和「再利用」的概念，將平日習慣丟棄的果皮、葉菜、廚餘食材變身成可口美味佳餚。

為了解決家庭惱人的廚餘問題，營養師運用白蘿蔔梗、胡蘿蔔皮、芹菜葉、豆渣等，平常在做菜時習慣摘除、或直接丟棄的食材，製作成「鮮炒蘿蔔頭」、「素鬆小丸子」以及「家常煎餅」等美味佳餚，鼓勵民眾不要浪費每樣珍貴的食物，也為環保盡一分心力。教學過後現場還有試吃活動，吃過的民眾都豎起大拇指稱讚，紛紛圍著林惠敏與張慧芳營養師請教該如何挑選食材。

張慧芳營養師表示，白蘿蔔是臺灣一年四季常見的食材，但蘿蔔梗與蘿蔔皮卻是家中常見的丟棄食材，其實蘿蔔梗含有豐富的纖維質、維他命C以及硫化礦物質，除了可以降低膽固醇，還能減少細胞氧化，具有很好的防癌作用。而利用豆渣、胡蘿蔔皮、芹菜葉所製作而成的家常煎餅，其中豆渣所含熱量很少外，豐富的纖維成分可促進體內膽固醇的代謝，降低膽固醇的吸收，加入富含胡蘿蔔素的胡蘿蔔皮以及含有十多種營養素的芹菜葉，不但營養滿分更能增加口感、配色與香氣。

此外，林惠敏營養師特別介紹衛生署最新公告的「每日飲食指南」、「素食飲食指南」的十二項原則，宣導的均衡攝取六大類食物及少油炸、少脂肪、少醃漬、多喝開水外，特別強調應避免含糖飲料及每日最好至少攝取

三分之一全穀類食物。同時也提醒民眾注意食品來源標示，符合衛生安全才能吃得健康。

「八分飽、兩分助人好；零廚餘，健康又環保。」高瑞和院長表示，在臺灣很多人會把吃不完的剩飯、剩菜通通倒入廚餘桶，依照統計，平均每五口食物，就有兩口被丟進廚餘桶，造成每年高達有一百八十萬公噸的廚餘量，用一公尺高的廚餘桶裝，可以堆出一千零一十七座聖母峰。面對糧食的浪費與飢荒，高瑞和院長也分享就醫學、健康觀點來說，吃八分飽是最符合身體的需求，將二分食物化為愛心，留給需要的人，也不會造成廚餘問題。

在「222」營養師節這天，高院長特別感恩營養師的用心，發揮專業良能分享「食材再利用」的概念，並且朝向在生活中落實「零廚餘」的目標，與民眾一同用行動愛地球。

上、中圖：營養師林惠敏（左）、張慧芳（右）以及主廚余春櫻（中）以「減少廚餘」和「再利用」的概念，將平日忽略丟棄的果皮、廚餘食材變身成可口美味佳餚。攝影／楊國濱

下圖：教學過後現場還有試吃活動，讓在場民眾發現原來這些食材可以這樣料理，不但好吃，還兼具營養價值。攝影／魏瑋廷



〔心素食儀〕

惜福料理

幸福

家常煎餅



利用常見的胡蘿蔔皮、芹菜葉、蒸熟的豆渣等，加上少許麵粉與雞蛋混合拌勻後，以小火煎熟至兩面呈金黃色即可。食用前可加醬油膏調味，可以當成早餐或小朋友的點心。

素鬆小丸子

將磨豆漿剩餘的豆渣蒸熟後，放入油鍋內乾炒約三十分鐘後，添加(辣)豆瓣醬或是素蠔油、糖等調味料，就是美味的素鬆了，既省錢又好吃。

如果家中有上一餐吃不完的飯，即可捏成可愛的素鬆小丸子，作為早餐或野餐點心都很方便，小朋友也可以一起製作。



鮮炒蘿蔔頭

將白蘿蔔的梗用鹽水浸泡約三十分鐘後，稍加搓揉去澀後，切成丁狀，用簡單的薑、胡椒粉調味拌炒後，有意想不到的「雪裡紅」般的鮮美滋味。

