



## 栗子素鰻

材 料：豆腸 紅棗 白果 栗子  
海苔 薑片 昆布粉〈香菇精〉 醬油  
油 麵粉 水

做 法：1. 豆腸燙水〈水開再放進豆腸〉，瀝乾，備用。海苔剪半成兩張，備用。  
麵粉加適量水成麵糊，備用。  
2. 栗子、紅棗洗淨，分開蒸好，備用。白果過油，備用。  
3. 用海苔捲同樣長度的豆腸〈要捲很緊〉，以麵糊封口。每條切成4段。油熱，油炸，起鍋，即為素鰻。  
4. 鍋裏放油，薑爆香，加醬油、調味料，少許水，略煮至水乾；再加素鰻、栗子、紅棗、白果〈勾芡起鍋前放入即可，才會保持亮度〉稍炒，勾芡，起鍋。

備 註：新鮮豆腸不需燙水，冷凍過的豆腸燙水可以恢復原來Q的感覺。



太谷素食譜

## 西芹腊味

**材 料：**西芹                      素培根                      素羊肉                      紅蘿蔔  
          紅辣椒                      薑片                      昆布粉〈香菇精〉                      鹽  
          油

**做 法：** 1. 西芹切斜片。素培根、素羊肉、紅蘿蔔切片，備用。素培根、素羊肉，過油備用。  
          2. 鍋裏放油，爆香薑片，放紅辣椒、水，再放西芹、紅蘿蔔、素培根、素羊肉，稍炒，調味，勾芡即可。

**備 註：** 材料份量少時，可以直接炒香，不需要過油。





## 京都田几

材 料：金針菇 海苔 油 水  
酥炸粉 京都醬

- 做 法：1. 金針菇去頭，洗淨，分成一小束、一小束的備用。  
2. 一張海苔剪成 12 長條形狀。酥炸粉加適量水，備用。  
3. 每一小束的金針菇上端，用海苔捲好，酥炸粉糊封口，成金針菇捲。  
4. 金針菇捲，在海苔以下部分沾酥炸粉糊〈稍微稀一點，金針菇才容易分開，炸後成花狀〉，以中火炸至稍微金黃，起鍋裝盤。  
5. 京都醬入鍋，加少許水，成稠狀，淋在金針菇捲上即可。

- 備 註：1. 金針菇捲要分多批入鍋，炸後才可成漂亮的花狀，不會彼此黏住。  
2. 京都醬的製作：鳳梨皮 1 個，芹菜 1 小把，紅蘿蔔 2 條，蘋果 3 個，水 24 碗，煮約 1 小時，去渣，只取汁。另起鍋，以油炒香番茄醬，再放入前述去渣的汁；煮滾，加白醋，勾芡，起鍋前加些黑醋。







## 咖哩椰茸湯

材 料：馬鈴薯 香菇 麵球〈可以麵腸代替〉 紅蘿蔔  
 咖哩粉 薑片 油 鹽  
 昆布粉〈香菇精〉 水 椰奶

做 法：1. 麵腸燙水，待乾，切 1 吋寬大小，由內向外翻，略似球狀，過油，備用。  
 2. 紅蘿蔔切滾刀狀，備用。香菇炒香。備用。  
 3. 鍋裏入油，薑片爆香，加咖哩粉炒香。  
 4. 水開，放馬鈴薯、紅蘿蔔、香菇、做法〈1〉炸麵球、及作法〈3〉，調味，椰奶。



## 銀杏的故事

早在兩億五千多萬年前，當地球尚屬於侏羅紀恐龍時代時，銀杏 *Gingo biloba* 就已經是中國土地上最繁茂的植物之一；直到現在，它還仍保持遠古時代優雅的風貌。因此，銀杏不單是中國地活化石，也是世界的活化石；它具有驚人的生命力，即使遭遇到最惡劣的環境，像核爆後日本的長崎、廣島，銀杏是最早發芽的植物。

根據分類，銀杏屬於植物銀杏科的落葉喬木。它的種子，依其形狀、顏色，稱之為白果。白果在我們民族的醫學發展史及日常生活當中，無論是醫療、食療甚至當作食物都有很詳細的記載。根據〈本草綱目〉：白果具有定喘、止嗽的功效。除此而外，針對小變頻數、遺尿等症，利用白果配合益志仁、桑螵蛸，是治療上不可或缺的基本材料。在台灣，針對小兒夜尿的問題，以白果為君，加上白胡椒粒、豬小肚〈豬膀胱〉煮湯喝，幫助甚大。至於一般家庭燒菜做湯，加味白果也是很平常的事。生食白果，善於消痰止喘，但不可多食，以防中毒〈種仁含有微量的氰酸，銀杏毒〉。如果熟食適量〈一次不超過 7-10 粒〉，發揮收斂除濕、減少頻尿作用，則無毒性顧慮。

### 銀杏葉與保健

銀杏葉的臨床運用，在古籍中鮮見介紹。一直到近代，德國學者從銀杏葉中萃取菁華成分，發現銀杏葉中含有黃酮體、雙黃酮體、銀杏內脂類化合物等成分，其中最重要的就是黃酮體。黃酮體的基本保健療效如下：

❖增加血液循環，預防心血管性疾病。

黃酮體能活化血小板功能，使血液不易凝結成塊。它同時能夠擴張血管，促進動脈和靜脈循環；因此，它能預防心血管疾病、腦血栓與中風。

❖抗氧化作用

黃酮體具有抗氧化作用，能使身體免受自由基的破壞。自由基是存在於身體一種不穩定的分子；它能破壞身體組織與健康的細胞，使人容易生病。此時黃酮體的添加，自然能扮演保持身體健康、防止老化的重要角色。

❖預防、減緩老年癡呆症

在德國，銀杏葉萃取製劑已被廣泛使用於老年人，尤其是預防老人癡呆症。人年紀大了，腦子開始老化、退化，認知能力、意識清楚程度、記憶能力，都因此隨之衰退，這就是所謂的癡呆現象。1997年，美國紐約醫學中心公佈一項研究成果，證明銀杏葉能減緩老人癡呆症的病情惡化。近一步發現，銀杏葉對情緒憂鬱、沮喪，這些老人家容易產生的毛病也有幫助。

### 銀杏葉是否有毒？

是的，銀杏葉是有毒的。銀杏葉中含有一種成分叫銀杏酸，如果服用量過大，或者服用時間較長，它對心臟是有損害作用的。由於銀杏葉有毒，一般人取銀杏葉泡茶喝，就產生定量上的困難，尤其是坊間販賣的濃縮銀杏萃取劑。為了維護大眾的健康，世界衛生組織〈WHO〉規定，銀杏葉萃取物含的銀杏酸必須小於1 ppm〈百萬分之一〉。

究竟該如何服用銀杏產品？最好是遵照說明書的指示。在美國，服用銀杏產品雖列為健康食品，但也不宜服用超過建議量。至於新鮮或乾燥的銀杏葉，雖然黃酮體含量較高，但並不表示銀杏酸含量較少，因此建議少用銀杏葉泡茶為佳。

Tips：五種蔬果有助增加記憶力

英國倫敦國王學院一份研究報告，提出五種蔬菜水果，包括：花椰菜、馬鈴薯、柳丁、蘋果和白蘿蔔，有助於增加人的記憶力。

〈節錄自長青通訊第三十一期：石大夫談養生〉