



五行山藥

文·攝影 / Nancy

• 主要食材及配料

山藥300g、乾木耳2朵、甜豆150g、胡蘿蔔1小條、香菇4朵
紅辣椒 1支、植物油適量、醬油適量

• 必要用具

炒鍋、鍋鏟

• 事前準備

- 一、乾木耳洗淨泡在淨水裡，泡開後切妥備用。
- 二、香菇洗淨、切妥備用。
- 三、山藥、胡蘿蔔、甜豆、紅辣椒，洗淨、去皮、去仔、切妥備用。

• 烹飪時間

15分鐘

• 做法

- 一、將香菇放入溫熱的油中稍微炒香，再放入木耳、胡蘿蔔，拌炒約二分鐘。
- 二、山藥加入後，須加入一小碗熱水，拌炒一下。
- 三、加入醬油後，再拌炒二分鐘，讓湯汁稍微收乾。
- 四、加入甜豆，稍微拌炒一下，即可放入辣椒，再拌炒一下，即可起鍋。

* 賞味期

趁熱食用

可先炒多一點冷藏，要吃時再加入甜豆和辣椒。

* 營養成分

山藥具有健脾胃、益腎氣、止瀉痢、潤皮毛、助消化、抗衰老的功效。還能增加免疫功能，預防糖尿病、高血壓等疾病。它的黏質液含有賀爾蒙的基本物質，有促進賀爾蒙的合成作用，並能提高新陳代謝，改善體質。山藥味甘性平，不熱不燥，為肺、脾、腎三經平補之藥，是一種很受大眾歡迎的蔬菜。

* 經驗分享

五行是構成天地的五種元素：金、木、水、火、土。將五行對應到我們身體器官則是：金為肺、木為肝、水為腎、火為心、土為脾。如果將食物的五種顏色對應到對我們身體的幫助則是：紅補心、綠補肝、黃補脾、黑補腎、白補肺。

如果忙碌的我們無法注意到平時對各種營養的攝取，我自己的經驗是每天做菜或吃飯時檢查一下，食物顏色是否夠平均？是否夠豐富？就像我以前做這道菜前，會看看缺哪個顏色，再找出味道合的菜加入，前提是一定要到有機商店採買當季蔬果，並常常做變化，如此才能吃下營養及健康。

吃不完的五行山藥，只須將甜豆及紅辣椒挑出，要吃時再加入新鮮的甜豆及紅辣椒，就不會讓家人有吃剩菜的感覺。

善用吃不完的五行山藥的另一種方法，就是五行山藥炒飯。只要記得挑出舊的甜豆及紅辣椒，再加入新鮮的甜豆及紅辣椒就可以很簡單的解決一餐。（取材自蕃茄小屋 <http://www.vegtomato.org/>）

