

# 有營菊芋入饌 控血糖護腸道

**菊**芋中富含鉀，具有排鈉作用，有助於維持電解質平衡，對高血壓患者尤其有益。菊芋含有豐富的多酚化合物，具有強大的抗氧化作用。抗氧化劑有助於對抗自由基的損害，保護細胞免受氧化應激的影響，並有助於維持年輕健康的皮膚。

菊芋的多酚還可以促進膠原蛋白的合成，維護皮膚彈性，改善皮膚質地，使皮膚更加光滑和有光澤。菊芋中的多酚和其他生物活性物質具有抗炎和抗氧化特性，有助於降低慢性疾病風險，菊芋還含有豐富的膳食纖維，有助於促進腸道運動和預防便秘，維持腸道健康。

## 材料：

菊芋 150 克、紅蘿蔔 60 克、麻油 1 湯匙、料理酒 1 湯匙、醬油 1 湯匙、芝麻 1 茶匙

## 製法：

1. 菊芋放入大碗內，加入 1 湯匙薄力小麥粉，注水，拌勻後浸泡約 30 分鐘；
2. 取出已浸泡的菊芋，用小刀削去兩端及芽穴，清水沖洗後瀝乾切條備用；
3. 紅蘿蔔洗淨，去皮切條備用；
4. 燒熱鑊，下麻油，放入切妥的紅蘿蔔及菊芋爆炒，加入料理酒及醬油，拌炒均勻至軟熟後，灑上芝麻即成。



Step 2



Step 4

## 材料：

蘑菇 60 克、菊芋 100 克、紅椒乾 2 克、橄欖油 2 湯匙、鹽及即磨黑胡椒少許、意大利陳醋隨意

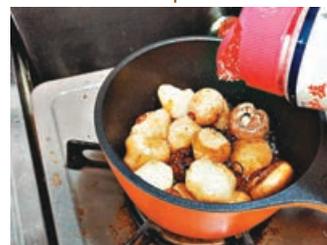
## 製法：

1. 蘑菇洗淨，瀝乾備用；
2. 菊芋放入大碗內，加入 1 湯匙薄力小麥粉，注水，拌勻後浸泡約 30 分鐘；
3. 取出已浸泡的菊芋，用小刀削去兩端及芽穴，清水沖洗後瀝乾備用；
4. 燒熱小鍋，注入橄欖油，將紅椒乾放入爆香，加入蘑菇及菊芋爆炒，下鹽及黑胡椒拌勻，蓋上鍋蓋約 2 分鐘，蘑菇及菊芋軟熟即成，隨喜好灑意大利陳醋拌食。

## 橄欖油浸煮菊芋



Step 4



菊芋，是一種多年生植物，原產於北美，其根部膨脹得像芋一樣，並開着類似菊花的黃色花朵。它被稱為洋薑、鬼子薑或薑不辣，因為外觀類似薑。菊芋富含一種稱為菊糖 (inulin) 的水溶性食物纖維，被譽為「天然胰島素」。菊芋中的菊糖可以使糖質的吸收過程變得溫和，在控制血糖方面有幫助。而且，菊糖還能夠維持腸道中有益菌的生長，促進腸道健康，提升免疫力，並改善整體的新陳代謝功能。今期，就為大家介紹 3 款以菊芋烹製的家常菜式。 文、攝：小松本太太

## 咖喱菊芋



## 金平菊芋



Step 2



Step 6

## 材料：

雞小槌 300 克、菊芋 200 克、洋蔥 200 克、番茄 200 克、masala 粉 1 茶匙、油 2 湯匙、日式咖喱磚 60 克

## 製法：

1. 雞小槌洗淨，備用；
2. 菊芋放入大碗內，加入 1 湯匙薄力小麥粉，注水，拌勻後浸泡約 30 分鐘；
3. 取出已浸泡的菊芋，用小刀削去兩端及芽穴，清水沖洗後瀝乾備用；
4. 洋蔥洗淨，去掉兩端及外皮，切成小塊備用；
5. 番茄洗淨去蒂切件備用；
6. 取一易潔鑊，下油，加入 masala 香料粉，以小火加熱至香氣溢出，加入洋蔥，轉大火爆炒至洋蔥轉軟，加入雞小槌爆炒至肉色轉黃時，加入番茄及菊芋炒勻；
7. 注水 500 毫升入鑊內，蓋上鑊蓋，燒至沸騰後轉中小火，燜煮約 10 分鐘至雞小槌熟透，加入日式咖喱磚煮至溶化即成。

