



零余子番薯



零余子雞卷



零余子三文魚釜飯

零余子

# 零余子連皮食 供能量促消化

零余子所含礦物質對於維持身體的正常功能至關重要，當中鉀，有助於調節體內的水分平衡，降低血壓，並促進心臟健康。鎂，對於維持神經和肌肉的正常運作非常重要。鐵是血紅蛋白的重要成分，有助於提高血液的氧運輸能力，預防貧血。零余子中還含有多種有益的養生健康成分，如澱粉酶，這種消化酶能幫助分解澱粉，促進消化，減少腸胃負擔；精氨酸是一種重要的氨基酸，能促進血液循環，增強免疫系統；多糖類不僅能增強腸道健康，還有助於維持血糖的穩定。

零余子作為山藥和大和芋頭等薯類根菜的球芽，近年來受到越來越多的關注，這種食材不僅美味，還擁有豐富的營養價值，特別在於這種根菜球芽，一般可以連同外皮一起食用，因此更能充分攝取根菜的營養成分。零余子的營養成分相當豐富，尤其在鉀、鎂和鐵的含量上，遠超過傳統的山藥，同時還富含膳食纖維和碳水化合物，能夠提供持久的能量，並促進消化系統的健康。今期，就以零余子作為主要食材，為大家做養生三味。

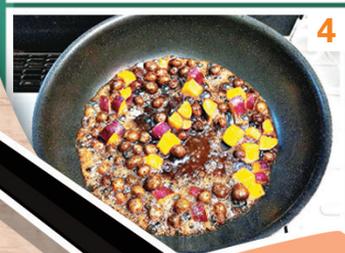
●文、攝：小松本太太

## 零余子番薯

**材料：**零余子 100 克、番薯 100 克、油 2 湯匙、黑芝麻 1 茶匙  
**調味：**味醂 1 湯匙、醬油 1 湯匙、楓葉糖漿 1 湯匙

**製法：**

1. 零余子上撒鹽 1/2 茶匙、用手揉擦、沖水、洗淨、瀝乾備用；
2. 番薯洗淨、切作 1 厘米丁粒、放入清水中浸泡 20 分鐘、取出、瀝乾備用；
3. 零余子及番薯放入鑊內，中火烘至水分蒸發後、注入油拌炒至番薯轉金黃色；
4. 用竹籤刺入零余子確認熟軟後、加入調味拌炒至濃稠，撒上黑芝麻，拌勻，起鍋、即成。



## 零余子雞卷

**材料：**零余子 50 克、牛肝菌 5 克、番茄乾 5 克、方包 60 克、去骨雞腿肉 500 克、薄切豬腩肉 150 克、洋蔥 200 克、鹽少許、胡椒粉少許、油 2 湯匙

**製法：**

1. 牛肝菌以水 1 杯浸軟、切碎、保留浸液備用；
2. 番茄乾放入油內浸軟、切碎、保留浸油備用；
3. 零余子上灑鹽 1/2 茶匙、用手揉擦、沖水、洗淨、放入沸水中焯煮 2 分鐘後取出瀝乾備用；
4. 洋蔥洗淨切作 1 厘米條狀備用；
5. 方包撕碎放入大碗內、加入浸軟牛肝菌及番茄乾，拌勻成餡料；
6. 將餡料置在去骨雞腿肉中央、排上焯妥的零余子、捲起成雞卷；
7. 用薄切豬腩肉將雞卷裹妥；
8. 浸過番茄乾的油注入鍋內、將裹妥雞卷放入，中火煎至肉色轉白；
9. 加入切妥洋蔥及牛肝菌浸液，大火燒至沸騰、蓋上鍋蓋，轉中小火燜燒約 20 分鐘至雞肉熟透即成。



## 零余子三文魚釜飯

**材料：**零余子 50 克、無洗米 120 克、十六穀 30 克、鹽昆布 5 克、三文魚 100 克

**製法：**

1. 零余子上撒鹽 1/2 茶匙、用手揉擦、沖水、洗淨、瀝乾備用；
2. 無洗米及十六穀放入筲箕內、用水沖洗、瀝乾、放入小鍋內，注入清水 165 毫升浸泡 30 分鐘；
3. 將鹽昆布及洗淨零余子加入小鍋內與浸妥無洗米及十六穀拌勻，蓋上鍋蓋，中火加熱至沸騰，打開鍋蓋，加入三文魚，再蓋上鍋蓋；
4. 再沸騰時轉小火加熱 10 分鐘；
5. 10 分鐘後，轉大火加熱 10 秒後熄火、靜置 10 分鐘，即成。

