

德利芋，是一種營養豐富的根莖類食物，不僅美味，還具有多種養生功效。它含有構成身體組織的重要蛋白質，以及維持身體機能所需的維生素A、B1、B2、B3、B6、C等。在礦物質方面，德利芋富含鉀、鈣、鎂、磷，能幫助調節生理機能，同時膳食纖維也有助於促進腸道健康。因此，適量食用德利芋，不僅能補充營養，更能增進健康。趁着新年伊始，就以德利芋為大家烹調三道養生料理以增強體力。

文、攝：小松本太太

德利芋中的消化酶有助於促進新陳代謝，其豐富的營養成分能滋養身體、增強體力，並幫助消除疲勞。它富含膳食纖維與抗性澱粉，不僅能促進腸道蠕動，還有助於腸道益生菌的生長；同時能減緩血糖上升，幫助穩定血糖水平，並降低膽固醇，從而減少罹患心臟病的風險。此外，德利芋獨特的黏質成分，能協助肝臟解毒，放鬆緊張的肌肉，並有效緩解胃脹與消化不良。

德利芋滷豬腸



德利芋雞肉飯



德利芋煎肉餅



營養德利芋 強體力料理

德利芋煎肉餅材料



德利芋煎肉餅

材料

德利芋 100 克、碎豬肉 300 克、冬菇 5 克、蝦米 5 克、糖 1 茶匙、醬油 2 茶匙、片栗粉 1 湯匙、油 1 湯匙、白胡椒粉隨意

製法

1. 將蝦米、冬菇浸軟，備用；
2. 取錫紙一段、扭成錫紙球，用水沖洗德利芋，以錫紙球洗刷德利芋外皮去掉泥垢，洗淨後削皮備用；
3. 以蔬菜板將 1/2 德利芋磨成蓉，剩下 1/2 德利芋切成小丁粒，備用；
4. 將已浸軟的蝦米及冬菇切碎，備用；
5. 將碎豬肉放入大碗內，加入德利芋蓉拌勻，然後加入切碎的冬菇及蝦米拌勻後，加入醬油、糖及片栗粉，隨喜好加入白胡椒粉，拌勻成肉餅胚；
6. 將德利芋小丁粒加入肉餅胚內拌勻，備用；
7. 取玉子燒鑊、下油、將備用肉餅胚放入鑊，將肉壓均勻後，以中火煎至周邊成形微焦，取出，反面放回鑊內煎，繼續中火煎至中心溫度超過 75 度熟透即成。



德利芋滷豬腸材料



德利芋滷豬腸

材料

德利芋 200 克、洗淨豬腸 400 克
調味
昆布茶 10 克、調和赤味噌 80 克、清酒 50 毫升、味醂 50 毫升

製法

1. 取錫紙一段、扭成錫紙球，用水沖洗德利芋，以錫紙球洗刷德利芋外皮去掉泥垢，洗淨後削皮，切成大件滾刀塊備用；
2. 洗淨豬腸放入鑊內、注入清水至蓋過豬腸，加熱至沸騰及水面呈現浮沫，取出豬腸清洗乾淨備用；
3. 將清洗乾淨的豬腸放入無水無油的鑊內，中至大火加熱烘乾至水分完全蒸發，取出備用；
4. 鍋內注水 800 毫升，燒至沸騰後加入調味拌勻成煮汁；
5. 將烘乾備用的豬腸及德利芋放入煮汁內，大火加熱至沸騰，轉中小火燜燒約 45 分鐘即成。



德利芋雞肉飯材料



德利芋雞肉飯

材料

德利芋 100 克、珍珠米 250 克、舞茸 100 克、雞髀肉 200 克

醃料

糖 1 茶匙、醬油 1 湯匙、片栗粉 1 湯匙、油 1 湯匙

製法

1. 將珍珠米洗淨，瀝乾備用；
2. 雞髀肉加入醃料拌勻、靜置約 10 分鐘；
3. 取錫紙一段、扭成錫紙球，用水沖洗德利芋，以錫紙球洗刷德利芋外皮去掉泥垢，洗淨後削皮，切成約 2 厘米小丁粒備用；
4. 舞茸撕成小瓣，備用；
5. 將瀝乾珍珠米放入電飯煲內，加入舞茸拌勻，將醃妥雞髀肉放在珍珠米上，米注入清水 250 毫升，蓋上煲蓋，啟動煮飯程序；
6. 飯熟後拌均勻，即成。

