

軟滑香糯紅芋仔 秋深園蔬好風姿

唯靈

健康美食

食譜撰文：唯靈

攝影：蔡淑芬

下次刊出：十一月五日

芋頭雞煲

材料：紅芽芋仔六個，雞半隻，鮮菇八粒，葱三條（取葱白），薑米、蒜茸各2茶匙。

製法：（一）蛤熟芋仔，剝皮開邊（如體積大再切細），鮮菇對半切開。

（二）雞斬件，加生抽、粟粉、紹酒，少許糖拌勻，醃十五分鐘。

（三）燒熱砂鍋，下油，爆透薑米、蒜茸及雞塊，下芋仔，加清水一大飯碗，沸後上蓋，轉中小火炆10分鐘，加入「淡花奶」一小碗，適量鹽調味，加葱白即可上桌。

冬天臘味上市時，可加入油鴨髀一隻（斬件）同炆，不落花奶，改用淡蠔油芡亦妙。

食療資料參考：芋艿和胃治癆癰

芋，俗稱芋頭，小的稱為芋艿。

芋艿味甘、辛，性平，入脾、胃經。有軟堅散結，化痰和胃的功效。（《中醫飲食營養學》）治腸胃不和、虛勞，用芋艿煮粥有療效。（《食療譜》）。

芋艿性滑，有補益潤燥，活血散結的功效。小芋艿可作蔬菜和甜點。

芋艿性滑，有補益潤燥，活血散結的功效。小芋艿可作蔬菜和甜點。

《名醫別錄》：「主寬腸胃，充肌膚，滑中。」

《滇南本草》：「治中氣不足，久服補肝腎，添精益髓。」

《食物秘方》：「多食困脾，動宿冷滯氣，有風痰忌。」

清代名醫葉天士，曾用芋艿治頸癰核，一時成為名劑。民間亦有此方。

用芋艿消癰核，小孩體質虛弱，或發熱之後，往往頸部發現小核，起初屬淋巴腫脹，重者成為淋巴腺結核，民間有用芋艿輕輕摩擦患處

初屬淋巴腫脹，重者成為淋巴腺結核，民間有用芋艿輕輕摩擦患處

初屬淋巴