

菜喫餅七種口味食材對身體的好處及典故說明

1.甘薯



甘薯（即地瓜）長期以來是被「台灣本土」印象強烈定型的表現食物。其實，回歸到招弟的年代，甘薯是「鬆又香，俗(便宜)又有營養，助人度日，救人無數」的溫飽良伴。傳統認知中，甘薯主要可以幫助腸胃蠕動、促進消化。而 2010 年 5 月國內中研院最新研究指出：甘薯可能具有保肝、止痛與消炎的功效，關鍵在於甘薯含有「胰蛋白抑制因子」成分，是極具營養價值的食物。

2.金瓜



提到金瓜(又稱南瓜)，現代人常會聯想到灰姑娘的南瓜馬車或者西洋的萬聖節。其實，南瓜是一種頗具台灣味的食材，家庭料理多半以蒸食或炒食為主。它的種子-南瓜子，還能食用或搾油。

南瓜味甘，性溫，《本草綱目》記載南瓜可以「補中益氣」，具有去痰止咳的功能，多食用可以改善氣虛乏力。

由於它的脂肪含量較低，營養價值主要表現在豐富的維生素上，因此，在國際上已被視為「特效」保健蔬菜，具有防癌與美容減肥的作用。

3.香蕉



香蕉,曾是五〇年代外匯的主要來源，為台灣締造了「香蕉王國」的美譽。

傳說中佛祖成佛前因為常吃香蕉而有佛性，所以香蕉又稱為智慧之果。現代人則大多因為養身保健的因素而吃香蕉：它富含多種營養素、維生素及果膠，經研究證實可以預防癌症、預防高血壓、降低膽固醇、控制血糖、治療便秘、提升骨髓造血功能，並且可以改善情緒、養顏美容助消化。

4.草仔粿



草仔粿的原料主角是一種很特別的植物：鼠麴草。因為民間習俗，清明時節，常製作這類糕點來祭祖，所以又常被稱為「清明草」。

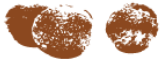
為追求更為溫潤的口感及穩定的餅乾品質，在製作草仔粿餅乾時，我們選擇了新鮮艾草來取代產量受季節限制的鼠麴草。艾草時常被運用作薰香的一種，因此，它不但富有草味的香氣，吃起來更為溫和養生。艾草相傳可以抗菌驅蟲，端午節時會懸掛艾草在門口，正是取其避毒健身的效果。

5.菜脯



菜脯通常是指被晒到全乾且醃製可口的白蘿蔔，在早期簡樸的農業社會，是清苦人家餐桌上的家常便菜，也是一般家庭將新鮮的農產品延長食用保存期限或者減低食用「量」常見的方式之一。時至今日，省吃儉用的理由或許依稀存在，而菜脯的地位已不可同日而喻，它儼然已成為餐廳主廚的時尚寵兒、日常飲食的一種點綴，在口味的追求上日新月異。

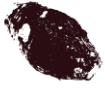
6.龍眼



在物質缺乏的年代，甜滋滋的龍眼乾，是再甜蜜也不過的心靈慰藉。一點點甜在嘴裡的好滋味，彷彿心裡所有的難處，頓時都可以迎刃而解。

招弟心裡曾經有過的充實感，和古書的記載不謀而合。《神農本草經》曾記載：「桂圓(即龍眼)久服能強魂聰明，輕身不老，開胃益脾，補心長智」由此可知，桂圓(即龍眼)有補血氣、安神、防止老化...等功能，一般將龍眼曬乾生曬或加火烘焙後，就變成龍眼乾。龍眼干又甜又好吃，但因不易消化，一次不適合吃太多。製成適口的餅乾，在恰如其份的內容中，去享受那份甜蜜。

7.芋頭



芋頭的香氣四溢，外皮雖不夠美觀討喜，然用以食用的根部，其暈開來的淺紫色，卻相當迷人。在招弟的時代，芋頭也是一種價廉物美、飽足感很足夠的迷人食物。它含有豐富的膳食纖維，對腸胃道的保健，有相當程度的效果。