

# 食春味 · 品地瓜

張雅雲

時序過了春分之後，太陽下山的時間逐漸後延。天氣暖和，萬物吐芽生發。《黃帝內經》中提到「春天養生，夏天養長，秋天養收，冬天養藏。」一年之計在於春，春天是淨化和滋養身體的最佳時節。

在冷暖交替的季節裡，潮濕的天氣很容易擾亂脾臟和胃。五行對應五臟，春季養生最適合養肝。中醫認為，地瓜就像人參一樣可以保護肝臟脾臟又健胃。也許很少人會知道，雖然地瓜一年四季都有，但由於冬季氣溫低，它生長緩慢，在土壤中儲存了更多的營養素。因此春天的地瓜特別綿密香甜。



「地瓜」容易煮熟和油炸，味道鮮美，是一種適合所有年齡層的食品。

今天跟大家分享一個調理簡易的素食地瓜小食譜。

方法如下

1. 將地瓜削皮切出薄片、塊狀或細條，電鍋加熱後備用。
2. 把砂糖和麥芽糖放在鍋中，等糖溶化起大泡，放入一碗熱水和白話梅。接著放入地瓜燉煮 5 分鐘後，然後熄火、冷卻。之後再將火打開，等話梅糖水燒開，小火再燉煮 5-10 分鐘，關火放涼。
3. 將地瓜泡在話梅糖漿裡面一晚，隔天就能吃到美味的話梅蜜地瓜了。



這是一道和春天很對味的清爽開胃、不油膩的家常菜。淋上蜂蜜或檸檬汁，清爽可口，令人垂涎三尺。若是與米飯結合在一起，更是完美的組合。

醫食同源，很多常見的食物都會被人賦予一定的稱呼。早在年世界衛生組織的一項排名中，地瓜就被列為“冠軍蔬菜”。可見，吃地瓜是很多人極力推薦的。地瓜作為冠軍蔬菜，營養豐富，還能降低膽固醇，預防中風，增強抵抗力，也有促進通便、減肥等作用。

雖然地瓜是養生的瑰寶之一，但若是糖尿病等慢性病患者，仍然需要適量食用，以避免產生相反的效果。