



## 圓滿君子 - 竹筍燴花生（取代蛋）

黃丁郎主廚

編者按：

「天行健，君子以自強不息。」

現代人的飲食多元而豐富，甚至於擔心營養過剩，引發各類疾病，如膽固醇過高等，根據醫學論證和營養師剖析，雞蛋的膽固醇與其他肉類，植物相比，其蛋白酸性食物3.2C蛋黃高達酸性19.2C，（西崎弘太郎博士測定報告）故在健康的前提下，素食相當風行，長期蛋奶素者，為了更健康，也有可以不食蛋亦得到相同的營養，前賢慈悲提供食譜如下：（先天道院新店區黃丁郎壇主提供。）

**材料：** 1.花生、 2.竹筍、 3.香菇、 4.薑。

一、花生一定要用生的，洗一洗，再加水去煮，在煮的過程要特別注意幾點：

- 1、花生未煮以前是沉底的，煮到水開，花生會全部浮在水面，繼續再滾十分鐘，時間絕對要控制好，然後撈起瀝乾。
- 2、為什麼呢？因為超過時間，花生的營養與甜份開始流失，花生煮滾浮起時才六分熟，還須再滾十分鐘，花生才真正十分熟，在營養與甜份未流失之前就撈起來，是最完美的材料。

二、竹筍或筍乾皆可。

- 1、將生竹筍先切小塊，有苦味的筍子，則先用開水燙過撈起瀝乾再切。
- 2、若用筍乾，先泡水使鹹度減到最低之後撈起瀝乾再切小塊。

三、香菇洗一、二遍，放水泡軟後撈起切小塊，泡香菇的水預留備用，薑切絲備用。

**做法：**

首先鍋熱放油後，將薑與香菇放到鍋裡炒到微焦，香味才會出來。再將筍子放下去炒，然後倒進香菇水，同時放入醬油，醬油膏更好，再加一點鹽巴、一點糖，最後才把剛煮好的花生放入，慢慢翻炒到水份都乾了，花生會沾上醬油膏的顏色，看起來色、香、味俱全，是貨真價實、美味可口、最好的營養品。

（註）為什麼要用花生與竹筍？因為花生屬陰，竹筍屬陽，陰陽調配好，在人的身體內再好不過，食用之後能使身體健康，還能使壽命延年，老年人無法咬碎，最好用打碎機打碎再食用。雖然竹筍有很多人食後不太適應，但是竹筍有花生可陰陽相抵，不會產生不良後果，請放心食用！

以下提供幾句美言：

- 1、三顆雞蛋抵不過一顆花生。
- 2、三顆花生抵不過一顆芝麻。
- 3、芝麻最營養，這是坤道做月子要吃麻油的理由。
- 4、此方很不錯，請讀者大德們不妨試一試，味道非常好，百吃不膩。

（以上僅供參考）

