

五行健康菜

作者 張淑真 八仙家政班



小時候的物資不豐，要一次吃到各種綜合的菜色並不容易，我聰明的媽媽就利用隨手可得的在地食材～將紫色的山藥、黃色的地瓜、紅色的胡蘿蔔、綠色的花椰菜、黑色的木耳，用薑絲爆香清炒成五顏六色的蔬菜大餐，讓我們這些半大不小正在成長的小蘿蔔頭大快朵頤，也是我便當內最常見的一道菜，每當打開便當的剎那間，就想到媽媽的愛心與智慧，那時候的媽媽哪知道啥是五行，只知道把顏色搭起來，讓孩子們看起來胃口大開、增加食慾又可以吃到更多的營養就開心了！直到接觸家政班後，我才了解何謂五行－五色分別代表木、火、土、金、水五行，能入肝、心、脾、肺、腎，從而滋養五臟六腑，調節人體的平衡，而達到營養均衡之目的。不得不感念媽媽的睿智，把我們每個孩子都養的這麼健康，現在我也將這道菜分享給你們，希望大家都能健康滿滿。