



■由小松菜做出三道養生菜。

小松菜海苔卷

材料：
小松菜 50 克、壽司用紫菜 2 片、天婦羅炸粉 1/2 杯、炸油 1 杯、檸檬 1/4 個

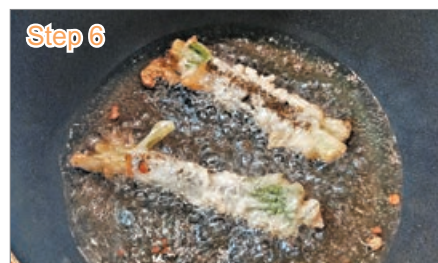
製法：

1. 小松菜洗淨，切成 8 厘米段備用；
2. 將 1 片壽司用紫菜剪成 4 長條；
3. 將切妥小松菜分作 8 小份，每小份以 1 條壽司用紫菜長條捲起成小松菜海苔卷；
4. 燒熱炸油至 170℃；
5. 用 1 湯匙天婦羅炸粉均勻灑在捲妥的小松菜海苔卷上；
6. 餘下的天婦羅炸粉加入 3 湯匙清水拌勻成粉漿，將小松菜海苔卷沾上粉漿，放入 170℃ 炸油中炸至微黃，取出瀝乾油分，灑上檸檬汁拌食即成。

Step 3



Step 6



小松菜飯團

製法：

1. 煙肉切碎放入電飯煲內，加入無洗米，注入清水 1.1 杯，蓋上電飯煲按煮飯鍵；
2. 小松菜葉切碎加入鹽揉搓備用，飯熟後，將加鹽揉搓過的小松菜葉撒入電飯煲內與飯拌勻成小松菜飯；
3. 模具內墊入保鮮紙，加入適量小松菜飯，拉起保鮮紙摺緊成飯團即成。



Step 3



食物纖維促進腸胃蠕動

小松菜營養高 打造健康身體

材料：
小松菜葉 25 克、無洗米 1 杯、煙肉 30 克、鹽 2 克

小松菜富含維生素 C 及 β 胡蘿蔔素，維生素 C 可以促進膠原蛋白生成，防止皺紋、肌膚暗沉及黑色素生成，還具有美白效果。當中維生素 C 也具有抗氧化作用、消炎、抑制皮脂作用，改善痘痘肌、乾燥肌等功效。而 β 胡蘿蔔素可以維持皮膚、內臟等部位黏膜組織的健康。

人的本能「呼吸」就會讓身體漸漸氧化，而維生素 A 具有高度抗氧化作用，可以防止身體老化，也保護我們的肌膚、頭髮、指甲的健康。

若體內維生素 A 不足， β 胡蘿蔔素就會轉換成適量的維生素 A 供身體使用，稱為類胡蘿蔔素，也具有和維生素 A 同樣的功效。

同時，小松菜的鈣與鐵含量為菠菜或牛奶的兩倍以上，鈣質具有預防骨質疏鬆症的功效，鐵質會搬運酵素到身體各個角落、幫助肌肉的收縮運動，以及輔助身體合成膠原蛋白，使細胞充分獲得酵素和營養，以免造成肌膚乾燥、黑眼圈、肌膚暗沉等現象。



小松菜來自日本，跟中國本土「油菜」菜型類似，近年小松菜在香港亦開始普及。由於含食物纖維，可促進腸胃蠕動，加上營養價值極高，只要吃對小松菜，就可以幫我們打造健康身體，提升免疫力。值得一提的是，烹調時需多放一些油，並注意熱度，因小松菜所含的 β 胡蘿蔔素需配合油分才能被身體吸收，以達養生效果，今期就用小松菜為大家準備三道養生菜。

文、圖：小松本太太

小松菜雞翼餃子

材料：雞中翼 6 件、油揚 3 片、雞蛋 1 隻、小松菜 30 克、油 2 湯匙、料理酒 1/2 杯
調味：薑黃粉 1/4 茶匙、鮮醬油 1 湯匙、油 1 湯匙



Step 1



Step 6

製法：

1. 將雞中翼去骨後放入調味醃 20 分鐘；
雞中翼去骨步驟：
· 用剪刀從較大的一端插入雞中翼內；
· 剪斷兩邊沿骨的雞肉、反出雞肉；
· 剪斷關節組織，去掉骨頭。
2. 油揚切碎加入雞蛋拌勻成餡料；
3. 小松菜洗淨，將莖幹切成 6 至 7 厘米段備用；
4. 將餡料釀入醃妥的去骨雞中翼內；
5. 將 2 至 3 條切妥的小松菜莖幹塞入醃妥的雞中翼內；
6. 燒熱鑊、下油，將塞妥小松菜的雞中翼放入鑊內以中火煎至微焦；
7. 注入料理酒，煮至汁液轉濃，肉熟透即成。

皮膚科專科醫生葉榮根

我微言

世界大潮流是益生菌，每個月都有病人問起用益生菌醫治不同皮膚病的可行性，不少中外入口商都引進歐美亞生產的益生菌，宣稱可治腸胃、皮膚，甚至大腸等等，惟通常看不到較強的科學基礎。

近期臨床及實驗皮膚期刊(Clinical & Experimental Dermatology)登載希臘及法國專家有關暗瘡治療的前瞻，頗值得參考，其中提到益生菌。

目前暗瘡最有效療法是 A 酸

外用益生菌治暗瘡？

及抗生素，前者可致畸胎，後者用多過 3 個月會有抗藥性。治療新方向是調節皮面細菌 Cutibacterium Acnes 的品種分布，方法是外塗（並非口服）益生菌。

第二方向是用糖尿藥 Metformin 及 Insulin Growth Factor I 及胰島素加速劑 Inositol，三者都減低男性荷爾蒙、油脂及黑頭。

其他內在因素如家族史、年紀，外在如食物、污染、香煙及化妝品等，還有足夠睡眠，降低壓力，對治療暗瘡同樣重要。

