



自古以來，春天的養生山野菜——玉簪菜，又稱大葉寶珠、擬寶珠，是山野菜中維生素C較豐富的一種菜，能保持皮膚和黏膜的健康。雖然玉簪菜是一種古老的食材，但由於它具季節性，只在春天才能嘗到，而且玉簪菜是很容易烹調的山野菜，味道清淡，可配合各種食材，其黏液中含有多醣，通過增加淋巴細胞來增強對疾病的抵抗力，提升免疫力，加上用玉簪菜來做菜能帶出清新的感覺，今期為大家設計了3道玉簪菜的養生菜。

文、圖：小松本太太

玉簪菜

玉簪菜是春季獨有的山野菜之一，通常生長於山區和草原等濕地，近年來在促進栽培的情況下，玉簪菜像其他山野菜一樣，在普通超市裏發售。

玉簪菜含豐富的膳食纖維、蛋白質、鉀、磷、鎂，它有助於預防貧血，增強抵抗力，並促進鐵質的吸收。鉀有助保持細胞健康，調節血壓，並具抗氧化作用，能預防動脈硬化所導致的心臟病。玉簪菜還含有大量膳食纖維，能改善便秘，還可以優化腸道環境，預防結腸疾病，促進血液循環，並且促進疲勞恢復，更有利尿的作用。

玉簪醬拌厚切豬扒

材料：

厚切去骨豬扒2塊(約400克)、鹽1/4茶匙、清酒100毫升、玉簪菜50克、鹽昆布3克、油1湯匙

製法：

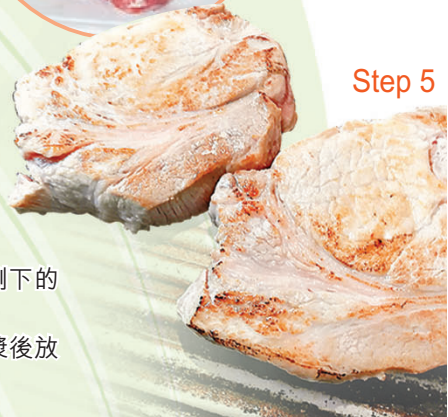
1. 厚切去骨豬扒洗淨、吸乾水分置在淺盤上、灑鹽、注入清酒醃15分鐘；
2. 玉簪菜洗淨、去掉根莖部分、切碎、加入鹽昆布拌勻成為玉簪醬；
3. 取出醃過的豬扒、吸乾醃液備用；
4. 燒熱鍋、下油，將豬扒兩面煎至肉色轉白；

5. 取出放在焗盤上，放入多士焗爐烤15分鐘，取出後淋上玉簪醬即成。

Step 1



Step 5



春季養生食清啲



玉簪羽根煎餃

材料：

玉簪菜50克、木耳2克、粉絲20克、雞蛋2隻、杞子5克、餃子皮15片、薄力小麥粉2湯匙、油3湯匙

製法：

1. 木耳、粉絲用清水浸軟後切碎備用；玉簪菜洗淨、去掉根莖部分、切碎、放入筍箕內，加入5克鹽拌勻、揉搓後靜置5分鐘，用手擠出水分，放大碗內備用；
2. 雞蛋打成蛋液，燒熱鍋、下油1湯匙，將蛋液注入鍋內，拌炒成凝固狀碎蛋後取出備用；
3. 將切碎木耳、粉絲、炒熟碎蛋、杞子加入大碗內與搾乾的玉簪菜拌勻作餡料；
4. 薄力小麥粉加水3湯匙拌勻成薄力小麥粉水漿備用；
5. 餃子皮包適量餡料，沿邊塗上薄力小麥粉水漿，包成餃子備用；
6. 燒熱鍋、下油1湯匙、將備用餃子排入鍋內，剩下的小麥粉水漿加水1/2杯拌勻注入鍋內，大火燒至沸騰後蓋上鍋蓋，轉中小火煎煮至水漿蒸發成羽根狀；
7. 注入1湯匙油，轉大火將羽根煎餃底部煎至金黃；
8. 預備一條濕毛巾，取一隻大碟，蓋在鍋上，將鍋倒扣，同時把濕毛巾敷蓋鍋底，起鍋盛碟。

Step 4



Step 5



Step 2



Step 5



好味易烹

玉簪紫菜獅子狗

材料：

玉簪菜50克、獅子狗2條、紫菜1片、天婦羅粉1/2杯、炸油適量、鹽少許

製法：

1. 玉簪菜洗淨、去掉根莖部分、切作5厘米長段備用；
2. 獅子狗切成4小段、紫菜剪成8長條備用；
3. 將玉簪菜長段分作8小份，每份以紫菜長條包裹，再套上獅子狗小段紮緊備用；
4. 將1/2茶匙天婦羅粉灑在紮妥的玉簪紫菜獅子狗上、剩下的天婦羅粉加入3湯匙水拌勻成炸漿；
5. 炸油注入鍋內燒至170℃，將玉簪紫菜獅子狗沾上粉漿後放入炸油內，炸至微黃取出、瀝乾，灑鹽拌食。

陽光下老化致癌

葉榮根 皮膚科專科醫生



今我微言

白種人一直有較多的黑色色素，我們黃種人在這方面的憂慮較低，但是，太陽光下皮膚老化似乎不同人種都無法避免。

英國曼徹斯特大學皮膚部對不同老化現象如黑斑、紅斑、粗皮、鬆弛、彈力減少等，進行活體組織檢查並分析致癌傾向。

在顯微鏡下老化可分為兩大類：第一種是肥厚老化(Hypertrophic Photoageing)，即

有深、粗皺紋；另一種是萎縮性老化(Atrophic Photoageing)，皮膚平滑，無皺，但有明顯血管擴張。

他們發現有肥厚皺紋的，絕少會有角化性皮膚癌，這群人多是有積聚大量陽光暴曬。過去半世紀，角化皮膚癌不斷增加，皺紋其實對角化皮膚有保護性，反之，萎縮老化的擴張血管有利癌症發生及蔓延。

以上反映皮膚病理學對臨床研究有不可或缺的作用。