

冰菜梅蓉拌八爪魚



材料：冰菜 50 克、日式八爪魚 200 克

調味：醋 2 湯匙、麻油 2 湯匙、日式梅蓉 1/2 茶匙、白芝麻 1 湯匙

製法：

1. 冰菜洗淨、瀝乾、撕成小瓣備用；
2. 日式八爪魚用沸水沖洗後切件備用；
3. 調味拌勻備用；
4. 將撕成小瓣的冰菜及日式八爪魚切件盛在大碟上，淋上拌勻調味即成。



步驟 2



步驟 3

冰菜豆腐湯



材料：昆布 4 吋、麥片 1/4 杯、絹豆腐 100 克、冰菜 50 克

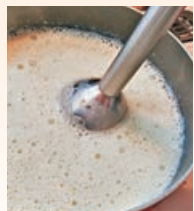
調味：橄欖油 1 茶匙、即磨胡椒適量

製法：

1. 昆布及麥片分別注入清水 1 杯，靜置浸泡 30 分鐘；
2. 冰菜洗淨、瀝乾備用；
3. 將昆布連同浸泡的水放入小鍋內，以中火加熱至鍋底冒出氣泡，取出昆布成為湯底；
4. 麥片連同浸泡的水、絹豆腐放入湯底內加熱至沸騰後投入冰菜煮軟成湯；
5. 用攪拌器將湯料打至幼滑濃稠加入調味即成。



步驟 4



步驟 5

■ 冰菜



衡，今期為大家準備了 3 款冰菜的養生食譜。價值的蔬菜。由於冰菜本身稍微帶有鹹味，烹調時可以不需加鹽，配搭肉類及製作沙律可以做到營養更均衡。其他蔬菜中少有的營養物質，其酸味是天然的蘋果酸味，富含鈉、鉀、胡蘿蔔素等礦物質，是一種高營養、具有很高營養價值，其纖維高，熱量低，是低熱量食物，含有豐富鎂，多種氨基酸、黃酮類化合物等。冰菜，又叫冰葉日中花，營養豐富，口感清脆，風味獨特，且自身的泡狀細胞中帶微鹹味，可生食或炒

文、圖：小松本太太



冰菜風味獨特

配搭煮食營養更均衡

冰菜原產非洲南部納米比亞等地，世界多地都有引進栽培，喜陽光，耐乾旱及鹽鹼，在法國是一種廣受歡迎的蔬菜，近年在香港都廣為受落。其表面像小水點的泡狀細胞含有鈉，食用時有鹹味，雖然有鹹味，不過鈉含量低，每 100 克冰菜只含有約 100 毫克鈉，而世界衛生組織建議成人每日鈉攝取量不應多於 2,000 毫克，故毋須擔心食用冰菜攝取過多鈉，而且這種天然植物鹽，對高血壓、糖尿病、高血脂患者有好處。

同時，冰菜含有維他命 B6，有助控制情緒，令人感到較開心，而維他命 C 有美肌美白的功效。至於鎂是控制血壓的重要元素，很適合關注血壓人士食用。因其富含多種氨基酸，腦力勞動者及青少年多食用可以減緩腦細胞的老化速度，強化腦細胞功能。



材料：冰菜 100 克、洋蔥 100 克、煙肉 20 克、蛋 3 隻、原味豆漿 1/2 杯、牛油 20 克、雲吞皮 12 片、碎芝士 2 湯匙

製法：

1. 牛油放室溫或用微波爐加熱 10 秒至軟化備用，取一直徑約 15 厘米焗盤，塗上軟化牛油；
2. 雲吞皮並排在工作板上，塗上軟化牛油，置入焗盤內作批底備用；
3. 洋蔥洗淨、處理後切條備用；冰菜洗淨、切碎備用；取煙肉 10 克切碎備用；
4. 蛋與原味豆漿拌勻成蛋漿，將牛油及洋蔥放入鍋內，以中火炒至軟化，加入切碎煙肉炒至焦香，加入冰菜拌勻成餡料後盛出；
5. 預熱焗爐至 190℃，餡料降溫後盛入焗盤的備用批底上；
6. 將蛋漿注入已盛餡料的焗盤內，放上剩下的 10 克煙肉，灑上碎芝士，放入已預熱至 190℃ 焗爐內焗 30-45 分鐘即成。



步驟 4



步驟 6

冰菜蛋批

濕疹 VS 骨折

葉榮根 皮膚科專科醫生



今我微言

過去一年，我其中兩位濕疹病人都有這問題。珊珊今年 15 歲，是校隊游泳代表，一年沒有習泳，在操場跑步時不慎跌倒，竟然斷了兩條肋骨。

國輝是 30 多歲慢性濕疹患者，一直病情反覆，3 個月前，在家門外滑倒，左腳猛然屈曲，竟然扯斷膝蓋要做手術，放了 3 個月病假仍

未痊癒。

一直以來，皮膚教科書少有提到兩者關連。最近加拿大英屬哥倫比亞、渥太華及多倫多大學進行兩者相關研究，發現濕疹患者的慢性發炎再加上類固醇全都引致骨質疏鬆，皮膚炎愈嚴重，骨折機率愈高，特別是髖、脊骨、手腕，不少病人骨質疏鬆率更高出正常 4 倍。

濕疹患者要開始注意自己骨質密度，以防骨折引致更大的創傷。