

蔞菜又稱蜂鬥菜、掌葉菜、老山芹、蛇頭草，其味辛、性溫，歸肺經。蔞菜氣味雖溫，潤而不燥，則溫熱之邪，鬱於肺經而不得疏洩者，亦能治之，故外感內傷、寒熱虛實的咳嗽，皆可應用。所以，蔞菜有鎮咳下氣、潤肺祛痰的功能。現在，是蔞菜當造時期，這期間的蔞菜香氣特別濃厚，蔞菜莖部軟嫩，用鹽揉搓後焯水、撕去外層薄膜後可拌、炒、做湯等，而蔞菜葉的纖維豐富，吃起來有甘香

的口感，今期以蔞菜為大家做出3款養生菜。

文、圖：小松本太太



吉列蔞菜卷

材料：

蔞菜 50 克、薄切豬腩 150 克、梅蓉 1 茶匙、薄力小麥粉 3/4 杯、雞蛋 1 隻、麵包糠 3/4 杯、炸油 2 杯

製法：

1. 蔞菜洗淨、莖部切成跟鍋徑配合的長度，於鍋內注入水 4 杯燒沸備用；
2. 切妥蔞菜莖放在砧板上、灑 2 茶匙鹽、雙手按蔞菜莖在砧板上前後推壓揉搓，之後放入沸水鍋內焯煮 3 分鐘，然後取出焯煮過的蔞菜莖、用冷水沖洗；
3. 以刀沿蔞菜莖切口削出薄膜、用手將蔞菜薄膜撕去後沖淨備用；
4. 蔞菜葉攤開切成 3 片，並將蔞菜莖 1 條、捲上蔞菜葉 1 片成蔞菜卷備用；
5. 薄切豬腩塗上梅蓉，並將塗妥梅蓉薄切豬腩捆紮在備用蔞菜卷上；
6. 雞蛋拌勻成蛋液；
7. 薄力小麥粉、蛋液、麵包糠置在淺盤內，將紮妥薄切豬腩的蔞菜卷沾上薄力小麥粉、蛋液、麵包糠；
8. 燒熱炸油至 180℃，將沾妥薄力小麥粉、蛋液、麵包糠的蔞菜卷炸至金黃取出、瀝乾、切件即成。



Step 5



Step 7

蔞菜多分布於我國浙江、江西、安徽、福建、四川、湖北、陝西等地，人們認為英文叫作 Butterbur 的蔞菜，起源是因為它的大葉子傳統上是用來包裹黃油 (butter 牛油) 並阻止其在夏天融化的。蔞菜是晚冬或早春開花的植物，在嚴寒時期即使是冰凍的地面也能冒出，所以李時珍的《本草綱目》記載此植物因冬至也能開花，故又名為「款冬」。

蔞菜所含的百里香酚甲醚亦具有較強的殺菌作用，且毒性低，對口腔、咽喉的消毒殺菌效果好，還能促進氣管纖毛的運動，有利於氣管黏液的分泌，易起祛痰作用，可用於治療氣管炎、百日咳等。加上，蔞菜所含的咖啡酸及山柰酚，具有抑菌及抗病毒的作用，能廣泛對抗病毒的活性。不過，大家要留意，胃虛寒、腹部冷痛、大便稀溏者忌用。

時令蔞菜 潤肺鎮咳

櫻花蝦蔞菜佃煮



材料：

蔞菜葉、櫻花蝦 5 克

調味：

醬油 1 湯匙、味醂 2 湯匙、清酒 2 湯匙

製法：

1. 蔞菜葉洗淨攤開切成 3 份後再切作長條；
2. 將蔞菜葉長條放入小鍋內，蓋上鍋蓋，大火加熱至蔞菜葉軟化，加入調味拌勻，灑上櫻花蝦即成。



Step 1



Step 2

雞蓉杞子燴蔞菜



材料：

蔞菜 100 克、杞子 5 克、免治雞肉 100 克、濃縮鯉魚昆布液 1/4 杯、片栗粉 1 茶匙

製法：

1. 蔞菜洗淨、莖部切成跟鍋徑配合的長度，鍋內注入水 4 杯燒沸備用；
2. 切妥蔞菜莖放在砧板上、灑 2 茶匙鹽、雙手按蔞菜莖在砧板上前後推壓揉搓，之後放入沸水鍋內焯煮 3 分鐘，然後取出焯煮過的蔞菜莖、用冷水沖洗；
3. 以刀沿蔞菜莖切口削出薄膜、用手將蔞菜薄膜撕去後沖淨，切成 5 厘米長段備用；
4. 將清水 1/2 杯、濃縮鯉魚昆布液注入小鍋內煮至沸騰成為煮汁；
5. 蔞菜莖段，放入煮汁內以小火煮 1 分鐘後撈出蔞菜莖段置碟上；(注重保溫)
6. 將杞子及免治雞肉放入煮汁內以小火煮至肉色轉白，片栗粉加水 2 湯匙調均，並將之注入鍋內拌勻成雞肉芡汁，最後將雞肉芡汁淋在蔞菜莖段上即成。



Step 4



Step 6

防曬不要怕醜

葉榮根 皮膚科專科醫生

隨着海灘泳池復開，香港這福地泳客又填滿所有美麗景點。

不少美容院、化妝品，甚至醫生可能都會告訴你要注意防紫外光，其實更重要是一般「可見光」Visible Light。它在淺色皮膚可以致紅，而深色皮膚會有皮斑，一般防曬只能防紫外光，防「可見光」要無機物質，即礦物質，如氧化鋅或二氧化鈦，經化學程序成為極微

細小粒，但這細粒(Nanoparticles)其實不能防止「可見光」損害。

真正可防「可見光」的是氧化鐵或有色二氧化鈦，二者可用不同濃度而照顧不同皮膚色種。

防「可見光」的防曬對容易有深色改變的皮膚問題如雀斑、發炎後色素加深等特別重要。若要有完美防曬效果，不能單單用透明的防曬，不透光的防曬是有最大和最關保護力度的。



今我微言