

島蕎頭，又叫沖繩蕪、蕪頭、蕎頭、火葱、三白、菜芝、榛子、鴻蕎、野韭等，蕪是非類鱗莖狀蔬菜，屬於「五辛」之一，它白淨透明、皮軟肉糯、脆嫩無渣、香氣濃郁，自古被視為席上佐餐佳品，其味辛，性溫，入心、肝、肺經，李時珍在《本草綱目》中說：「蕪散結、蒜消癥之驗也」；養生學家孟洗也講過：「學道人常食之，可通神安魂魄，益氣，續筋力」。

島蕎頭與油或醋的烹調配合特別美味，今期為大家準備了三款分別以油、醋及沙律醬帶出島蕎頭滋味的養生菜式。

文、攝：小松本太太



沖繩人一直被認為普遍長壽，島蕎頭是當地的家常食用蔬菜，因此島蕎頭被視為健康食材，其所含的蕎菜酸有凝血的作用，可用於內傷出血、咯血、婦女月經過多、牙齦出血等。島蕎頭含有維生素C和鈣、磷、鐵等微量元素，具有消食、除膩的功效。島蕎頭雖然屬於韭類而且是五辛之一，但是它的氣味清香，不似韭菜那麼濃烈，而且味道可口，色白，柔嫩，汁多味足，是名副其實的養生食品。其功效能增進食慾，幫助消化，解除油膩，健脾開胃，溫中通陰，舒筋益氣，通神安魂，散瘀止痛，具有理氣寬胸、通陽散結的功效，可用於胸痹心痛、胸膈痞悶、咳喘痰多、腕腹疼痛、瘡癤癰腫。

理氣寬胸 通陽散結



島蕎頭他他醬汁拌煎三文魚

島蕎頭甘醋漬

島蕎頭天婦羅

島蕎頭他他醬汁拌煎三文魚



步驟4



步驟5

材料：島蕎頭 100 克、三文魚 2 片、鹽 1 茶匙、沙律醬 3 湯匙、薯片 20 克、油 2 湯匙

製法：

1. 島蕎頭放清水內浸 10 分鐘，然後用流水沖洗島蕎頭去掉泥污，撕去枯黃的外瓣，切去根部及頂端，將鱗莖部分切碎，灑鹽 1/2 茶匙拌勻後靜置約 10 分鐘；
2. 將靜置 10 分鐘後的切碎島蕎頭鱗莖，加入沙律醬拌勻成島蕎頭他他醬汁備用；
3. 三文魚洗淨吸乾水分，均勻地灑鹽 1/2 茶匙在魚的兩面醃約 20 分鐘；
4. 將醃妥的三文魚切成 2 件，以清水沖洗乾淨吸乾水分，然後將薯片壓碎沾在三文魚肉上；
5. 燒熱易潔鑊，下油，將沾有碎薯片的三文魚肉煎至魚肉轉熟後再反轉煎魚皮的一面；
6. 煎至三文魚香脆熟透，盛出淋上島蕎頭他他醬汁即成。

濕疹一計劃生育



今我微言

葉榮根
皮膚科專科醫生

家雄和秀麗自小都是我的濕疹病人，特別是他們竟然在工作環境認識至打算籌組新家庭，兩人一同帶了請柬上來，閒談間提起極不希望下一代有同樣痛苦。

濕疹是異位性及敏感，和高 IgE 免疫球蛋白有關，還有食物敏感、哮喘、流鼻水。要下一代健康，早籌謀是必要的。

居所要避免空氣染污，遠離路上交通、工業區，減一氧化硫，少二氧化硫、二氧化氮令心肺都健康，住近農場更佳，要有戶外生活。

戒絕吸煙，遠離煙民，可降低哮喘、濕疹及食物敏感機會。

出生頭 100 日，嬰兒食物加益生菌及人奶，不要開肚生，陰道生產可令嬰兒接觸細菌從而使腸生菌種更平衡健康。有兄姊一同玩耍更佳，若第一胎，早到幼兒班，接觸一般細菌，加強之後抵抗力。

食物注意足夠維他命 B、奧米加-3 及奧米加-6 脂肪酸，足夠維他命 D 減低哮喘和 IgE 水平，少用抗生素。洗衣減少洗粉，少用肥皂，可免皮膚敏感及表皮受損。最後，夫婦要相愛，給兒女穩定的成長。

島蕎頭天婦羅

材料：島蕎頭 100 克、薄力小麥粉 1 杯、蛋 1 隻、炸油 2 杯、鹽適量

製法：

1. 島蕎頭放清水內浸 10 分鐘，然後用流水沖洗島蕎頭，去掉泥污，撕去枯黃的外瓣、切去根部、整理頂端；
2. 以刀尖刺入島蕎頭鱗莖，注意保持形狀不要切開，灑上 1 湯匙薄力小麥粉拌勻備用；
3. 將剩下的薄力小麥粉過篩備用；雞蛋打開、隔去蛋白取出蛋黃、將蛋黃放入大碗內、注入 3/4 杯冰水拌勻、迅速加入篩過備用的薄力小麥粉，用打蛋器在大碗內以「8」字形調拌成仍見粉粒的天婦羅粉漿；
4. 預熱炸油至 170℃，將沾上薄力小麥粉的島蕎頭投入大碗內沾上天婦羅粉漿、放入炸油內炸至微黃取出，最後以鹽拌食即成。

步驟1



步驟2



步驟4

島蕎頭甘醋漬

材料：島蕎頭 100 克、鹽 1 湯匙、玉桂糖 1/2 茶匙、沖繩粉末黑砂糖 3 湯匙、醋 1 杯

製法：

1. 島蕎頭放清水內浸 10 分鐘，然後用流水沖洗島蕎頭去掉泥污，撕去枯黃的外瓣，切去根部及頂端，保留約 5 厘米鱗莖部分；
2. 將島蕎頭鱗莖放在砧板上、灑鹽揉搓後靜置約 10 分鐘；
3. 島蕎頭鱗莖靜置 10 分鐘後，灑上玉桂糖拌勻；
4. 沖繩粉末黑砂糖及醋拌勻成甘醋、將拌妥玉桂糖的島蕎頭鱗莖放入甘醋內醃漬 3 小時即成。