

自家製蒜蓉火腿包

材料：

蒜頭2瓣、熱香餅粉150克、蛋1隻、橄欖油3湯匙、巴馬火腿50克、麵粉少許(手粉)



步驟2

製法：

1. 蒜頭搗碎成蒜蓉備用；
2. 熱香餅粉放入大碗內，加入雞蛋及2湯匙橄欖油，拌勻揉搓成粉團；
3. 在矽膠墊上灑上少許麵粉，將搓妥粉團放在矽膠墊上，用擀麵棍擀成約1厘米厚的麵包胚；
4. 用掃在麵包胚上掃上半湯匙橄欖油，將備用蒜蓉均勻塗在麵包胚上，然後鋪上巴馬火腿；
5. 將塗有蒜蓉鋪妥巴馬火腿的麵包胚，捲成長條形，再切成約2厘米段；



步驟5

6. 取一易潔平底鑊，塗上半湯匙橄欖油，將切妥的麵包胚排入易潔鑊內，蓋上鑊蓋，用中小火烤約10分鐘至麵包熟軟，即成。

蒜頭通常被當作烹調

菜式的輔料，其實吃法可以有很大變化，吃得對的話，更可以有養生功效。蒜頭性溫，味辛平，入脾、胃、肺經，生者辛熱，熟者甘溫，除寒濕，辟陰邪，下氣暖中，消谷化肉，其有抗菌消炎作用，可保護肝臟、調節血糖，以及保護心血管等。今次準備了三款以蒜頭為主材料的西式養生菜，帶來簡易烹飪小確幸。 文、攝：小松本太太



蒜頭食譜

營造小確幸

祛寒健胃 保護心肝

材料：

蒜頭2瓣、帶殼活蜆200克、意大利麵100克、鹽2¼茶匙、紅椒粉少許、芫荽粉少許、橄欖油2湯匙

製法：

1. 蒜頭用切菜板刨成蒜片備用；
2. 大碗內放入2茶匙鹽，加入帶殼活蜆，然後注滿清水，靜置約30分鐘，讓活蜆吐砂後，再將其殼清洗乾淨，瀝乾，備用；
3. 燒沸水一鍋，將意大利麵放入焗妥後取出，用冷水沖透降溫、瀝乾備用；(焗煮時間按包裝上標示的減2分鐘)
4. 燒熱鑊下油，將蒜片放入炒香，取出蒜片降溫，再放回鑊內炒至金黃色後，取出備用；
5. 沿用炒過蒜片的油及鑊，加入瀝乾活蜆及紅椒粉與芫荽粉爆



步驟5

炒，注水1/2杯翻炒至水分沸騰，蜆殼張開後加入焗妥意大利麵，下鹽炒勻，灑上金黃蒜片，即成。

蒜片炒蜆意麵

步驟4

材料：

原粒蒜頭1個、橄欖油2湯匙、牛油10克、鮮磨胡椒碎少許、鯷魚醬少許

製法：

1. 原個蒜頭頂端約1/2厘米的位置，橫切打開露出頂端蒜肉；
2. 將切妥的原個蒜頭，放入微波爐加熱1分鐘；
3. 從微波爐取出蒜頭，墊上錫紙，然後沿蒜頭軸注入橄欖油，並將牛油蓋在蒜頭頂端切口，扭緊錫紙包裹蒜頭，放入多士焗爐焗15分鐘，灑上鮮磨胡椒碎，以鯷魚醬拌食，即成。



步驟3

原粒焗蒜頭拌魚醬

步驟2

蒜頭能加快身體內胰島素分泌，提高身體對葡萄糖吸收和利用，能讓血糖保持穩定，適合關注血糖人士食用。味道辛辣濃郁的蒜頭，能保健身體，提高身體抗疲勞能力，促進體力恢復，緩解身體疲勞，由於蒜頭含有豐富大蒜素，能促進人體血液循環，內部環境的酸鹼平衡，並能促進人體內乳酸代謝，舒緩人體疲勞症狀。

陰虛火旺慎食

蒜頭中含有活性成分和大蒜素及微量元素硒和維生素E，在進入人體後能淨化血液，加快血液中膽固醇分解和代謝，並降低血液黏稠度，能防止人體因膽固醇累積過多而出現慢性病。大蒜素和微量元素硒又具有抗氧化作用，能阻止人體內氧化脂質生成，清除體內自由基，使人體保持良好狀態。

不過，蒜頭雖有祛寒健胃之功，但陰虛火旺及慢性胃炎潰瘍病患者應慎食。



從山火說到濕疹



今我微言

葉榮根
皮膚科專科醫生

2018年尾，加州經歷史無前例的大山火，今次在美國醫學會期刊發表的不是與心臟、中風或慢阻肺病有關，而是三藩市加州大學對青少年和成人，在山火期間的濕疹研究。

山火期間，兒童濕疹發率增加49%，成人15%；痕癢率方面，兒童增加12%，成人29%，這些數據與其他空氣污染成因近似，如發電站、化工廠、車、農業及煉油等。但山火隨着全球暖化愈見普遍，產生煙霧有更多PM2.5，由2006到2018增加一倍。

山火不單燒林木，更會燒車、房屋及其他化學物，個別及綜合的影響評估較為複雜。

無論如何，為下一代着想，應加強防火意識，不單長遠對環境改善，更為這一代的皮膚提供生息機會。