

菊花，自古以來是常用的養生食材，食用菊就是指被栽培作食用的菊花，豐富的營養物質具備清熱去火、殺菌消炎、平肝明目、提神醒腦和抗衰老等養生功效。現在，秋天正是新鮮食用菊當造季節，黃花秋意晚，菊秀正好入饌，今期就以食用菊為大家烹調三道養生菜。

文、攝：小松本太太

秋菊饌放 清熱明目

菊花的香氣濃郁，源於其含有的揮發油成分，加上菊苷、膽鹼和菊色素等這些有益成分，能舒緩頭痛和鬆弛神經，有助於提神醒腦，可以被視為神經強壯劑，能增強毛細血管的抵抗力，可延緩衰老，增強體力。菊花有良好的鎮靜作用，經常食用能幫助人體抵抗病原體從而增強機體抵抗力。食用菊花能增加體內解毒物質「谷胱甘肽」的產生，具備清熱排毒功效。而且，菊花亦富含能保護和明亮眼睛的物質維生素A，因此，用菊花泡茶喝能有效緩解眼睛乾澀、紅腫或疼痛等症。

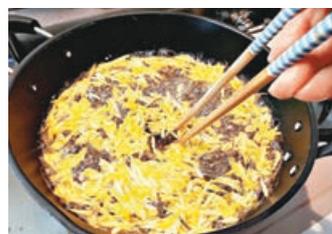
菊花處理方法



1. 手持食用菊花萼將花瓣取下備用，花萼棄掉；



2. 燒熱沸水一鑊，加入3湯匙穀物醋，將食用菊花瓣放入沸水內燙30秒；



3. 快速取出放入冰水中降溫；



4. 隔去水分，用手將燙過的食用菊花瓣水分搥乾備用。

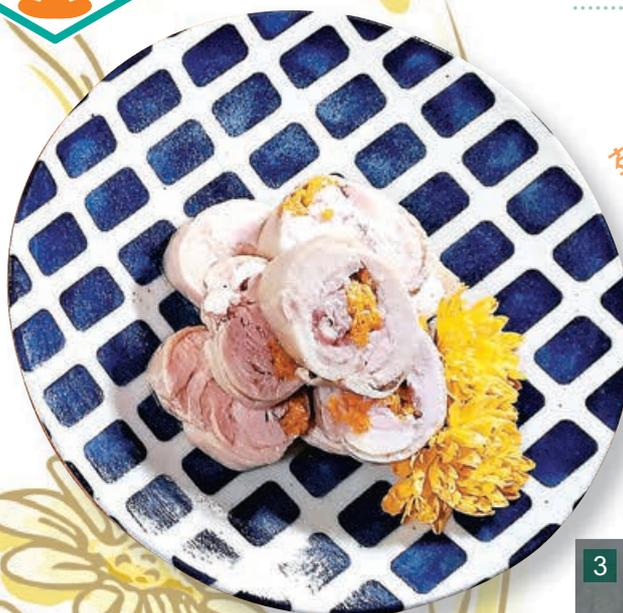


手打菊花蝦丸湯

材料：食用菊 20克、帶殼鮮蝦 300克、片粟粉 1湯匙、鹽 1/2茶匙、蛋白 1隻、鯉魚湯包 1個、三葉/芫荽適量

製法：

1. 鮮蝦去殼，挑去蝦腸取出蝦肉，保留蝦殼，蝦肉用攪拌機攪碎，蝦殼放入焗爐烤 15分鐘至微焦後取出；
2. 攪碎蝦肉加入片粟粉及鹽，用手攪拌至具黏性後，加入搥乾水分的食用菊花瓣拌勻成手打蝦丸胚；
3. 將蝦丸胚放入唧袋，唧成手打菊花蝦丸；
4. 燒沸水一鍋，水沸騰後熄火，將手打菊花蝦丸逐粒放入沸水內，靜置約 15分鐘後撈出保溫備用；
5. 烤過的蝦殼及鯉魚湯包置小鍋內，注入沸水 2杯靜置 15分鐘後棄掉蝦殼及鯉魚湯包濾出清湯，將清湯燒至沸騰，加入蛋白，馬上熄火，待蛋白凝固後將湯汁淋在手打菊花蝦丸上，灑上洗淨切碎三葉/芫荽即成。



菊花泡盛雞

材料：食用菊 20克、雞腿肉 300克、酒粕 3湯匙、鹽 1/2茶匙、泡盛 250毫升

製法：

1. 雞腿肉洗淨，吸乾水分，加入酒粕及鹽拌勻醃漬約 45分鐘；
2. 醃妥後將醃料沖洗乾淨，把醃過的雞腿肉吸乾水分攤平放在砧板上；
3. 將灼妥並搥乾水分的食用菊花瓣置在雞腿肉中央，捲起成卷狀，用烘焙紙及錫紙裹好備用；
4. 燒沸水預備蒸鍋/籠，將裹妥的雞腿肉放入已冒出蒸汽的蒸鍋/籠內蒸 15分鐘至熟透，取出退去烘焙紙及錫紙，濾掉汁液，馬上注入泡盛浸漬 3小時，浸妥後切件即成。



菊花素鱈糊

材料：食用菊 50克、鮮冬菇 100克、綠豆芽 100克、蛋黃 1隻、薄力小麥粉 3湯匙、炸油 2杯

調味：白胡椒 1/4茶匙、紹興酒 2湯匙、醬油 1湯匙、老抽 1湯匙、冰糖 10克（攪碎）

製法：

1. 將綠豆芽放入沸水內燙軟，取出瀝乾備用，鮮冬菇刷淨後去掉菇蒂，剪成約 1厘米闊的長條備用；
2. 將 1湯匙薄力小麥粉灑在剪妥的冬菇長條拌勻，然後加入蛋黃拌勻，將餘下的薄力小麥粉加入拌勻備用；
3. 燒熱炸油至 170度，將沾妥蛋黃與薄力小麥粉的冬菇長條放入炸至微黃，取出靜置 1分鐘；
4. 將炸油溫度提升至 180度，把炸過的冬菇再次投入炸至微脆取出瀝去油分成素鱈；
5. 燙軟的綠豆芽放入碟內，置上素鱈保溫備用；
6. 調味拌勻後，注入鑊內加熱至冰糖溶化後淋在素鱈上，加入灼妥並搥乾水分的食用菊花瓣即成。

