

肉桂可算是世界上頗為古老的香料，主要食用功效有散寒止痛、活血通經、降血糖血脂，古時在地中海地區被用作幫助血液循環的養生藥。據說，肉桂是經由絲綢之路傳入中國，它具有出汗解熱的作用，所以被用於傳統中藥葛根湯和桂枝湯，以紓緩初起感冒的症狀。今期，就以肉桂入饌，烹製出三款養生菜。 文、圖：小松本太太

# 古早肉桂 散寒活血

**在**古埃及時代，肉桂是只有貴族才能享用的高級食材，由於它獨特的芬香能激發

感官，所以有被用作香水和精油的原料，中國南部、印度、印尼及斯里蘭卡都有出產肉桂。中國肉桂香氣馥郁，多用於入饌；斯里蘭卡產的錫蘭肉桂味道細緻，被視為肉桂中之極品。

## 肉桂醛有助預防炎症

肉桂能消除身體寒冷和改善血液循環，對於因寒冷導致的肩膀關節痛、腹痛腹瀉、月經痛等疼痛也有紓

緩作用，又可改善食慾不振、胃腸不適。加上，由於血液循環順暢，所以有助美肌活膚以及淡化黑眼圈，更可防止脫髮。

最值得留意的是，肉桂中含有的肉桂醛可以抑制維持神經結構的「Tau蛋白質」穩定性，預防阿茲海默症，肉桂醛又有預防炎症，防止動脈硬化和平衡血糖的功效。另外肉桂的苯甲酸鈉有抗發炎、抗氧化的作用，保護神經元可以正常傳遞訊息，有預防帕金森氏症的效果。然而，由於肉桂具有活血通經的效果，所以孕婦或產婦應該小心食用，避免過量攝取。



## 肉桂單骨雞翼

材料：單骨雞翼300克、片粟粉1湯匙、油2湯匙

醃料：肉桂粉1克、鹽麴3克、味醂1湯匙

製法：

1. 單骨雞翼洗淨、吸乾水分後加入醃料醃20分鐘；
2. 醃妥的單骨雞翼濾出水分，加入片粟粉拌勻；
3. 油注入鑊內燒熱、將單骨雞翼排入鑊內以中火煎至金黃即成。



步驟 1

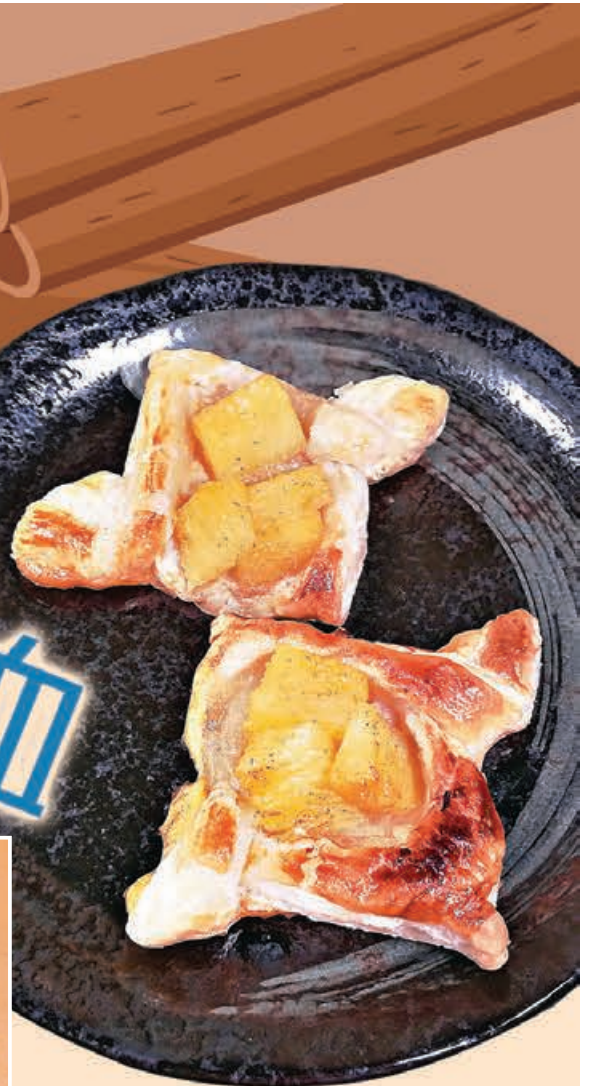
## 肉桂菠蘿批



步驟 1



步驟 2



材料：肉桂粉1克、菠蘿肉100克、冷凍酥皮100克、牛油10克、楓葉糖漿1茶匙、蛋1隻

製法：

1. 冷凍酥皮置室溫軟化後，將一直角掀起對摺，裁成三角形，沿等腰的兩邊切開約一厘米，留三角頂約一厘米不要切斷；
2. 在焗盤上攤開三角形成正方形酥皮，將切斷的兩邊疊向反方向成酥皮批底；
3. 菠蘿肉切成丁粒備用；
4. 燒熱鑊，轉小火放入牛油加熱至溶化，加入菠蘿丁粒、肉桂粉及楓葉糖漿拌炒均勻成餡料；
5. 將餡料置在酥皮批底上，把蛋打勻成蛋液塗在酥皮上，放入多士焗爐焗15分鐘即成。

材料：肉桂條4克、薏米20克、乾舞茸4克、日本南瓜250克、牛油5克

製法：

1. 日本南瓜去籽切件備用；
2. 薏米及乾舞茸用水沖洗後，分別放入茶袋備用；
3. 燒沸水5杯，將切妥南瓜、薏米及乾舞茸放入煮至再沸騰時加入肉桂條，轉小火熬60分鐘後熄火；
4. 取出煮妥薏米、乾舞茸及肉桂置入湯碗內、用攪拌器將鍋內南瓜及湯水拌打成濃湯，將濃湯再次加熱至沸騰，加入牛油及鹽作調味、盛入已置煮妥薏米、乾舞茸及肉桂的湯碗內即成。

步驟 2



步驟 3



## 肉桂南瓜濃湯

