



Step
4



Step
6

青木瓜炆牛筋腩

材料：青木瓜 200 克、牛筋腩 500 克、日式湯包 2 個

調味：糖 2 湯匙、味醂 2 湯匙、醬油 2 湯匙、日本清酒 2 湯匙

製法：

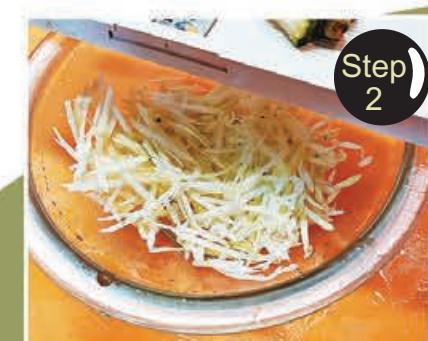
1. 青木瓜洗淨切開去籽，將部分外皮削去成斑馬狀後切滾刀塊備用；
2. 鍋內注水 3 杯，加入牛筋腩後，大火加熱到沸騰，待牛筋腩血水滲出，表面退生後取出（鍋內的水會變得混濁並且有浮沫，正常現象。）；
3. 將表面退生的牛筋腩用清水沖洗乾淨後瀝乾備用；
4. 取一小鍋注水 4 杯燒至沸騰、將日式湯包放入煮約 2 分鐘後取出湯包成日式高湯；
5. 將調味加入日式高湯內拌勻成為煮汁；
6. 把備用牛筋腩及青木瓜放入鍋內、注入煮汁、大火加熱至沸騰後轉小火煮約 90 分鐘至牛筋腩熟軟即成。

抗氧化促消化 養生養顏青木瓜

青木瓜是未成熟的水果木瓜，在泰國、越南、菲律賓及日本沖繩都會以此入饌，青木瓜在東南亞國家是頗受歡迎的養生食材，其入口的感覺近似土豆與蘋果，味道清淡，烹調容易。青木瓜含有豐富的多酚、維生素 A 和維生素 C、胡蘿蔔素、異硫氰酸酯和葡萄糖苷酸苄酯等抗氧化成分，其所含的多酚是紅葡萄酒的 7.5 倍，多酚的抗氧化作用，具有抗衰老功效。今期，就以青木瓜為食材烹調幾道養生菜。

文、攝：小松本太太

其中，葡萄糖苷酸苄酯據說有預防疲勞和肥胖的作用，並且可以促進生長激素的分泌，維生素 C 有助美肌，是膠原蛋白的生成中不可缺少的營養素，木瓜含有一種獨特的木瓜酵素，這種酵素會隨着木瓜轉趨成熟而減少，因此青木瓜的木瓜酵素較成熟的木瓜多，木瓜酵素有強化免疫力的功效，亦具有高效的分解蛋白質成分功能，能幫助消化，酵素在人體內的作用正是促進新陳代謝，而且木瓜酵素可以在高溫下仍能發揮出分解蛋白質的功效，所以用青木瓜來配合烹調需要熬煮的肉類時，可以縮短時間，同時還有分解脂肪和糖分的作用。



Step
2



Step
3

木瓜柚子沙律

材料：青木瓜 100 克、日本柚子 1 個、罐頭吞拿魚 2 湯匙

調味：糖 1/2 茶匙、泰式酸甜醬 1/2 茶匙、醋 1 茶匙

製法：

1. 調味拌勻備用；
2. 青木瓜洗淨去皮、切開去籽後，用刨菜板刨成粗絲放入大碗內備用；
3. 削出日本柚子黃色外皮切碎，切開日本柚子榨出汁液，放入大碗內與青木瓜絲拌勻後靜置約 10 分鐘；
4. 加入去掉汁液的罐頭吞拿魚、淋上拌好的調味即成。



木瓜柚子沙律

青木瓜炆牛筋腩

昆布炒木瓜

昆布炒木瓜

材料：青木瓜 100 克、鹽昆布 3 克、油 2 茶匙、白醬油 1 茶匙

製法：

1. 青木瓜洗淨去皮、切開去籽後，切成約 1/2 厘米片狀備用；
2. 燒熱鍋、下油加入青木瓜及鹽昆布拌炒均勻後注水 3 湯匙，蓋上鍋蓋燜燒約 1 分鐘至木瓜熟軟後加入白醬油調味即成。



Step
2



Step
1