

新的一年來到，首先祝各位讀者新年進步！本報值此2023年新年之際，與大家一起以養生來強健體魄，入廚烹調來促進家人健康，今天以外形如盛放花朵的塔菜為大家準備了3款養生菜式。塔菜是冬季的綠葉蔬菜，每年12月至翌年的2月是塔菜的當造季節，塔菜的葉一層一層疊在一起，形似寶塔，又像菊花，所以在南方叫「塔菜」，北方稱作「菊花菜」，而且塔菜具有獨特的香氣，風味濃郁，據說塔菜可以抵禦零下20度的氣溫，加上天氣越冷，其香氣越濃，就是所謂雪下塔菜賽羊肉了。

文、攝：小松本太太

塔菜含有維他命A及胡蘿蔔素，這兩種物質有護目作用，可促進視力，預防夜盲症；維他命C有助美肌，每100克的塔菜含180μg維生素A及31mg維他命C，是維持身體每天所需量的20%左右，維他命A及維他命C兩者都是維持免疫力不可缺少的營養素，特別在容易因受寒而感冒的冬天，吃塔菜有助提升免疫力。加上，塔菜所含的鉀，可以幫助身體排出多餘的鈉，達至保持鉀和鈉在人體內的平衡，關注血壓的人士可以留意這點。另外，最值得留意的是，塔菜的鈣含量比牛奶還要高，每100克的塔菜含鈣120mg，適合作補充身體所缺的鈣。

食過 塔新 菜年

補維



蝦丸塔菜湯

材料：
塔菜50克、芝海老200克、片栗粉1湯匙、鹽1/4茶匙、胡椒粉隨意

- 製法：**
1. 塔菜洗淨、用剪刀將中心部分剪出，切成4小份備用；
 2. 芝海老洗淨、瀝乾、去殼（保留熬蝦湯），用剪刀剪開背部，剔除蝦腸，取蝦肉放入攪拌器內，攪碎後加入鹽及片栗粉，拌勻至黏漿狀成為蝦膠，以匙羹將蝦膠勺成蝦丸備用；
 3. 將蝦殼放入平底鑊內，中大火加熱拌炒至蝦殼轉為紅色及香氣溢出，注入沸水600毫升，大火煮至沸騰後轉中大火熬約5分鐘，隔去蝦殼、濾出蝦湯備用；
 4. 蝦湯注入淺鍋，大火加熱至約80度，保持溫度避免沸騰；
 5. 將蝦丸放入80度蝦湯內浸約10分鐘，中火加熱至沸騰，放入塔菜煮至翠綠及熟軟、隨意放入胡椒粉調味即成。



鍋貼塔菜

材料：

塔菜莖200克、糖1茶匙、蛋1隻、薄力小麥粉2湯匙、芝麻碎1湯匙、芝士粒20克、油1湯匙

製法：

1. 塔菜莖切碎放入大碗內灑糖拌勻後靜置約5分鐘後，加入蛋、薄力小麥粉、芝麻碎及芝士粒拌勻成粉漿；
2. 燒熱易潔平底鑊、下油、將粉漿注入鑊內掃平煎至兩面金黃後，取出切件即成。



護視力

滬式炒塔菜

材料：
塔菜200克、冬菇4克、乾瑤柱10克、薑片5克、糖1茶匙、醬油1茶匙、紹興酒1茶匙、油2湯匙

製法：

1. 冬菇浸軟後切絲、乾瑤柱浸軟、保留浸汁然後撕成絲備用；
2. 塔菜洗淨、切段、將菜葉及菜莖分開備用；
3. 將冬菇放入沒有水、沒有油的鑊內，以中火烘炒



至乾身及香氣溢出，加入乾瑤柱絲烘炒至香味溢出後，注油加入薑片爆炒；

4. 先將塔菜莖部分放入鑊內與冬菇等材料拌炒，下糖及2湯匙乾瑤柱浸汁炒至均勻後加入塔菜葉，蓋上鑊蓋約1分鐘至菜色轉翠綠及熟軟，掀蓋加入醬油及紹興酒，拌炒均勻即成。

