

■紅菜苔外形似油菜花。



紅菜苔，外形似油菜花，紫紅色的莖部，有輕微的嚼勁，味道有點似蘆筍。紅菜苔含有花青素、胡蘿蔔素、鉀、鈣、鎂、磷、鐵等礦物質，花青素是多酚的一種，有保護視力的效果，並且能預防眼睛疲勞，同時多酚有強烈的抗氧化作用，能將活性氧等有害物質轉化，有助於預防動脈硬化等生活習慣病。人以天地之氣生，四時之法成，按自然界的春生、夏長、秋收、冬藏的特點，所以有「春吃花、夏吃葉、秋吃果、冬吃根」這個養生之說，本期就為大家以菜花類蔬菜紅菜苔來做養生菜。

文、攝：小松本太太

# 紅菜苔營養豐富

其實，菜花類蔬菜中都含有豐富的胡蘿蔔素，胡蘿蔔素具有抗氧化作用，可以保護身體增強免疫力，並且抗衰老，而且胡蘿蔔素在體內吸收後會轉化為維他命A，有維持頭髮健康、維持皮膚美肌健康、保護呼吸系統的作用，而鉀和鈣，以及鎂、磷、鐵等礦物質是骨骼生長和保持身體健康而不可缺少的營養素。

# 滋補視力抗衰老

## 厚揚炒紅菜苔

材料：  
乾瑤柱、厚揚150克、紅菜苔100克、油1湯匙、紹興酒1湯匙



- 製法：
1. 乾瑤柱浸軟，保留浸汁然後撕成絲備用；
  2. 厚揚切約1厘米厚件備用；
  3. 紅菜苔洗淨、瀝乾，切約3厘米段備用；
  4. 將乾瑤柱絲放入沒有水沒有油的鑊內以中火烘炒至乾身及香氣溢出後注油爆炒；
  5. 加入厚揚及紅菜苔拌炒，蓋上鑊蓋約1分鐘至紅菜苔轉軟及厚揚熟透，掀蓋加入紹興酒，拌炒勻即成。

## 紅菜苔山藥煎餅

材料：  
紅菜苔70克、山藥100克、鹽昆布8克、薄力小麥粉3湯匙、天婦羅碎10克、油1湯匙



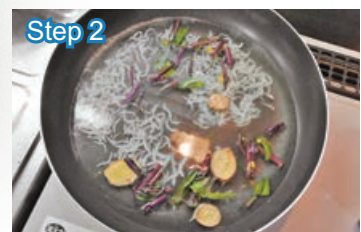
- 製法：
1. 紅菜苔洗淨、瀝乾，將菜花剪出盛起備用；
  2. 將紅菜苔菜莖切碎放入大碗內，加入鹽昆布拌勻靜置5分鐘；
  3. 山藥洗淨、去皮、用磨蓉板磨成山藥泥放入大碗內與切碎紅菜苔及鹽昆布拌勻；
  4. 將薄力小麥粉加入大碗內與山藥泥、切碎紅菜苔及鹽昆布拌勻，然後加入天婦羅碎拌勻成煎餅胚；
  5. 燒熱鑊、下油、用匙羹將煎餅胚勺成小份放入鑊內，在每份煎餅胚上置上紅菜苔花，以中火煎至兩面金黃熟透即成。



## 紅菜苔銀魚湯

材料：  
紅菜苔30克、半乾銀魚30克、薑片10克、油1茶匙、鹽少許

- 製法：
1. 紅菜苔洗淨、瀝乾，將菜莖切約2厘米段、菜花剪出盛起備用；
  2. 燒熱鑊、下油，將紅菜苔菜莖放入爆香後加入半乾銀魚爆炒勻後注水2杯；
  3. 大火煮至沸騰後繼續煮2分鐘，撈出薑片，熄火加入紅菜苔菜花，按喜好下鹽調味即成。



紅菜苔銀魚湯



紅菜苔山藥煎餅