

西洋菜是一種非常有益健康的食物，它含有豐富的營養成分和多種健康功效，是十字花科植物，原產於歐洲，現在已被廣泛種植在世界各地。它還含有豐富的膳食纖維，有助於促進腸道健康，防止便秘和其他腸道問題，還有助於減少心臟病和中風的風險，因為它能夠降低膽固醇和血壓。因此，今期就用西洋菜為主材，為大家做成涼拌沙律、養生湯及炒菜。

文、攝：小松本太太



西洋菜蜜棗瘦肉湯

蒜片炒西洋菜

材料：
西洋菜 300 克、有機蒜片 5 克、油 1 湯匙、鹽少許

- 製法：
1. 在 2 公升清水中加鹽 1 湯匙成為鹽水，將西洋菜放入鹽水中浸泡 10 分鐘後濾去鹽水，用清水沖洗乾淨西洋菜後瀝乾，摘去粗梗菜莖，留取中段西洋菜備用；
 2. 燒熱鑊，下油，將西洋菜及有機蒜片放入，下鹽炒至西洋菜軟身即成。



Step 1



Step 2

西洋菜蜜棗瘦肉湯

材料：
西洋菜 400 克、紅蘿蔔 100 克、薑片 20 克、蜜棗 50 克、果皮 2 克、冬菇 10 克、瘦肉 300 克

- 製法：
1. 蜜棗、果皮及冬菇用水沖洗後瀝乾備用；
 2. 紅蘿蔔洗淨去皮切成滾刀塊備用；
 3. 瘦肉放入鍋內，注入冷水，加熱至沸騰及肉色轉白，取出肉色已經轉白的瘦肉，清洗乾淨備用；
 4. 在 2 公升清水中加鹽 1 湯匙成為鹽水，將西洋菜放入鹽水中浸泡 10 分鐘後濾去鹽水，用清水沖洗乾淨西洋菜後瀝乾，摘下粗梗菜莖備用；
 5. 取另一鍋，注水 1.8 公升，燒至沸騰後加入西洋菜菜莖，大火燒至再沸騰時把瘦肉、紅蘿蔔、蜜棗、果皮、冬菇及薑片放入，保持大火燒至沸騰後蓋上鍋蓋，轉小火煲 120 分鐘熄火，下鹽調味即成。



Step 3



Step 5

西洋菜富營養 護腸道益健康

最特別的是，西洋菜具有獨特的甘苦味，這來自於它所含的 Sinigrin，也叫黑芥子苷，是十字花科植物中主要的硫代葡萄糖苷，具有抗脂肪生成作用，有促進血液循環，增進食慾，消化脂肪的功能等，同時它具有殺菌作用，所以對預防食物中毒和清除口臭等也有幫助，並具有抗氧化和抗發炎功效。而且，西洋菜亦是一種低卡路里、高纖維的食物，含有豐富的維他命和礦物質，包括鉀、鈣、鐵、核糖黃素、煙酸、葉酸、鋅、維他命 A、維他命 B6、維他命 B12、維他命 C、維他命 D、維他命 E 和維他命 K 等，這些營養成分對於保持身體健康亦非常重要。



西洋菜拌烤炙明太子沙律

西洋菜拌烤炙明太子沙律

材料：
西洋菜嫩葉 50 克、黃色車厘茄 30 克、明太子 50 克、芝麻沙律醬適量、鹽少許、西生菜（隨意）

- 製法：
1. 在 2 公升清水中加鹽 1 湯匙成為鹽水，將西洋菜放入鹽水中浸泡 10 分鐘後取出，用清水沖洗乾淨瀝乾，摘下最頂端的嫩葉放入大碗中備用；
 2. 黃色車厘茄洗淨去蒂，切成小瓣加鹽少許拌勻後醃 5 分鐘備用；
 3. 明太子放入易潔平底鑊內，用中小火烤炙至微焦取出備用；
 4. 將醃妥黃色車厘茄投入大碗內與西洋菜嫩葉拌勻，置上烤炙明太子，灑上芝麻沙律醬即成。



Step 2



Step 3

