

羊棲菜多營養 調腸道護健康



豆腐漢堡

材料：羊棲菜 5 克、木棉豆腐 300 克、片栗粉 3 湯匙、油 2 湯匙、日式燒肉醬汁 3 湯匙

製法：

1. 木棉豆腐放入大碗內搗碎、加入羊棲菜拌勻後靜置約 20 分鐘備用；
2. 20 分鐘後，將片栗粉灑入大碗內與木棉豆腐及羊棲菜拌勻成豆腐漢堡胚；
3. 將豆腐漢堡胚均分成 6 等份，搓圓成豆腐漢堡備用；
4. 燒熱鑊、下油、以中火將豆腐漢堡煎至兩面微焦及中心熟透，將日式燒肉醬汁注入鑊內，煮至醬汁濃稠即成。



Step 1



Step 4

羊棲菜是一種富含營養素的海藻，具有多種養生功效。它是一種低卡路里、高食物纖維的食材，可以幫助調節腸道功能，促進腸道健康，有益於預防便秘等腸道問題。而且，羊棲菜亦含多種維生素和礦物質，當中的鈣和鐵含量豐富，這些成分對於身體的骨骼和血液健康非常重要。由於羊棲菜是一種非動物性食品，所以脂肪含量相對較低，非常適合健康飲食的需要。因此，將羊棲菜納入日常飲食中，可以幫助人們保持健康，享受美好的生活。

文、攝：小松本太太

羊棲菜中的鈣可以幫助強化骨骼，預防骨質疏鬆等骨骼問題；而鐵可以幫助生成血紅蛋白，預防貧血等血液問題。除了鈣和鐵以外，羊棲菜還富含多種礦物質，例如鉀、鎂、鋅、銅、鎳等。這些礦物質對於身體的健康也是非常重要的。鉀可以幫助調節體內的水分平衡，預防高血壓等疾病；鎂可以幫助維持心臟和神經系統的正常運作；鋅可以幫助增強免疫力和促進傷口癒合；銅可以幫助形成紅血球和骨骼結繩組織；鎳可以幫助調節代謝和維持心臟健康等。

總而言之，羊棲菜是一種非常健康的食材，具有多種養生功效。吃羊棲菜可以幫助調節腸道功能、強化骨骼和血液健康、增強免疫力、促進傷口癒合等。

