

羊棲菜多營養 調腸道護健康

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、鎂等。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締組織；鎂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。



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

涼拌羊棲菜



材料：

羊棲菜5克、即食麥片20克、番茄150克、豌豆苗50克、檸檬1/2個、糖1茶匙、鹽1/4茶匙、即磨黑胡椒碎少許、橄欖油2湯匙

製法：

1. 羊棲菜、即食麥片分別放入盛器內，注入清水浸20分鐘；
2. 豌豆苗洗淨瀝乾、去掉根部、切碎、放入盛器內、灑糖拌勻、靜置約20分鐘後、搥乾水分備用；
3. 番茄洗淨瀝乾，切成丁粒，放入盛器內、灑鹽拌勻、靜置約20分鐘備用；
4. 檸檬削去外皮黃色部分備用；
5. 檸檬肉榨汁、加入橄欖油及即磨黑胡椒碎拌勻成涼拌醬汁備用；
6. 燒沸水2杯，放入麥片，水再沸騰時撈出麥片瀝乾備用；
7. 燒沸水2杯，放入羊棲菜，水再沸騰時撈出羊棲菜瀝乾備用；
8. 取一盛皿，放入備用豌豆苗及番茄；
9. 將1湯匙涼拌醬汁與瀝乾麥片及羊棲菜拌勻後放在豌豆苗及番茄上；
10. 灑上檸檬皮及涼拌醬料即成。

Step 1



Step 5



羊棲菜煮番薯



材料：

羊棲菜3克、番薯200克、味醂2湯匙、醬油1湯匙、糖1茶匙

製法：

1. 羊棲菜放入盛器內，注入清水浸20分鐘備用；
2. 番薯用水及錫紙輕擦外皮洗淨，保留外皮即成滾刀塊備用；
3. 浸妥羊棲菜瀝乾放入小鍋內，加入番薯、味醂、醬油及水300毫升，大火煮至沸騰後轉中小火煮約10分鐘至番薯熟軟，將糖放入鍋，翻炒至汁液濃稠即成。



Step 3