

# 美肌防貧血 秋冬宜食栗

享受它的美味和健康好處！  
養生菜式，如果想省掉剝去外殼的工夫，可以買去殼或冷凍的栗子來時節，不妨在飲食中加入栗子，今期以當季的帶殼新鮮栗子為大家烹調效果到預防高血壓和貧血，栗子為我們的健康帶來了許多益處。在秋季的損害，同時促進膠原蛋白的合成，有助於維持健康的皮膚組織。從美肌種養生功效。它富含的維生素C是抗氧化物質，有助於保護皮膚免受自由基多。栗子是秋冬季節的產物，不僅味道香甜可口，還擁有豐富的營養價值和多

栗子含有豐富的鉀，這種礦物質有助於調節體內的電解質平衡，排出多餘的鹽分，從而有助於預防和改善高血壓。而且，它富含膳食纖維，這對於腸道健康非常重要。膳食纖維有助於促進腸道蠕動，增加糞便的體積，改善便秘問題，同時還有助於營養吸收和維持腸道菌群的平衡。

同時，栗子還含有葉酸和維生素B12，這兩種營養素對於紅細胞的生產至關重要。葉酸和維生素B12一起協同作用，有助於預防貧血，確保身體足夠的血紅蛋白和氧氣供應。除了上述的養生功效，栗子還含有維生素B1，這對於能量代謝至關重要，幫助分解糖分，提供身體所需的能量消耗。

## 栗子牛肝菌釜飯

材料：

栗子 100 克、乾牛肝菌 2 克、油揚 1 片、無洗米 1 杯、白醬油 2 湯匙

製法：

1. 栗子洗淨、用剪刀在外殼頂端剪開十字缺口，放入小鍋內，注入清水至剛蓋過栗子頂端，大火加熱至沸騰後煮 10 分鐘熄火；
2. 戴上防熱手套趁熱用叉子輔助，將栗子外殼及內皮去掉備用；
3. 油揚切成丁粒備用；
4. 將備用栗子、切妥油揚、乾牛肝菌及無洗米放入電飯煲內、注水 1 杯，加入白醬油拌勻，蓋上煲蓋，按煮飯鍵，啟動烹煮流程後將煲內各物拌勻即成。



■ 栗子牛肝菌釜飯



Step 4



■ 栗子塔吉鍋

## 栗子塔吉鍋

材料：

栗子 200 克、紅燈籠椒 50 克、黃燈籠椒 50 克、洋蔥 50 克、煙肉 50 克、雞腿肉 300 克、橄欖油 2 湯匙、白葡萄酒 100 毫升、胡椒粉及鹽(隨意)



Step 1



Step 3 - 5

製法：

1. 栗子洗淨、用剪刀在外殼頂端剪開十字缺口，放入小鍋內，注入清水至剛蓋過栗子頂端，大火加熱至沸騰後煮 10 分鐘熄火；
2. 戴上防熱手套趁熱用叉子輔助，將栗子外殼及內皮去掉備用；
3. 紅燈籠椒、黃燈籠椒、洋蔥及煙肉切成小件備用；
4. 雞腿肉切件備用；
5. 燒熱塔吉鍋、下橄欖油、洋蔥及煙肉爆香後加入雞腿肉，將栗子及紅燈籠椒與黃燈籠椒平均放在雞腿肉上，注入白葡萄酒，大火煮至沸騰後蓋上塔吉鍋蓋，轉中小火煮 20 分鐘至雞肉熟透，栗子軟糯即成。



■ 栗子排骨湯

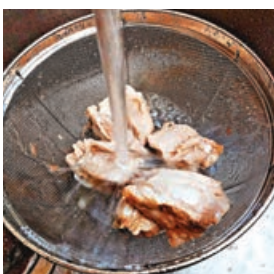
## 栗子排骨湯

材料：

排骨 350 克、紅蘿蔔 200 克、薑片 10 克、冬菇 5 克、栗子 200 克、鹽少許

製法：

1. 栗子洗淨、用剪刀在外殼頂端剪開十字缺口，放入小鍋內，注入清水至剛蓋過栗子頂端，大火加熱至沸騰後煮 10 分鐘熄火；
2. 戴上防熱手套趁熱用叉子輔助，將栗子外殼及內皮去掉備用；
3. 紅蘿蔔洗淨、去皮切件備用；
4. 排骨放入鍋內、注入冷水、加熱至沸騰及肉色轉白，取出肉色已經轉白的排骨清洗乾淨備用；
5. 取另一鍋、注水 1.8 公升、燒至沸騰後將排骨、栗子、紅蘿蔔、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 4



Step 5