

有營黃耳 潤膚清熱

黃耳又被稱為「金耳」，是一種價格實惠卻具有令人驚訝的營養價值和功效的養生食材。它屬於銀耳科，肉質厚嫩，口感軟滑，膠質豐盈。黃耳含有豐富的膳食纖維和骨膠原，常被用於小炒、燉湯等料理，並被廣泛應用於素菜烹飪中。從養顏潤膚到生津清熱，從促進肝臟健康到降血脂和膽固醇，黃耳為我們的健康帶來了許多好處。今期為大家準備3款黃耳菜式，來享受它的滋味和養生功效吧！

文、攝：小松本太太

食用黃耳有養顏潤膚功效，黃耳含有豐富的膠質，這對於皮膚的保濕和彈性非常有益。它能滋潤肌膚，減少皺紋的產生，促進肌膚的彈性和光澤，是一種天然的美容食材。

黃耳具有滋陰潤肺、清熱生津的功效。它能夠化痰止咳，治療氣喘，並有助清除肺部的熱氣。對於口乾舌燥、咳嗽痰多等症狀有一定的緩解作用。

同時，黃耳可以幫助肝臟代謝脂肪，減少脂肪在肝臟中的積聚，對於保護肝臟健康非常有益。而且，它還含有多種氨基酸、多醣和微量元素，這些成分有助於降低血脂和膽固醇水平，促進身體的新陳代謝，對於心血管健康具有積極的影響。

不過，黃耳的處理方法比較特殊，需要浸泡最少6小時，而它的浸發比率相對較高，浸軟之後，剪去硬梗，汆水，然後才能烹調，這樣煮出來的黃耳會更可口同時更易吸收當中的滋潤成分。



黃耳拌山藥

材料：
黃耳3克、山藥100克、鹽昆布2克、白醬油10毫升

製法：

1. 黃耳放入清水內浸泡6小時至軟後，剪去硬梗，放入沸水中汆燙1分鐘後濾出，用冷水沖洗後瀝乾備用；
2. 鹽昆布放入白醬油中注水20毫升拌勻成醬汁；
3. 山藥洗淨、去皮、用叉瓣開成疙瘩狀放入盛器內，加入已汆水瀝乾備用黃耳，淋上醬汁即成。



Step 3

黃耳燴珍菌

材料：
黃耳5克、鴻禧菇50克、舞茸50克、杏鮑菇50克、油揚2片、杞子5克、濃縮鰹魚醬油20毫升、片栗粉5克、油5毫升

製法：

1. 黃耳放入清水內浸泡6小時至軟後，剪去硬梗，放入沸水中汆燙1分鐘後濾出，用冷水沖洗後瀝乾備用；
2. 鴻禧菇、舞茸及杏鮑菇洗淨、切絲備用；
3. 濃縮鰹魚醬油及片栗粉加水40毫升拌勻成調味備用；
4. 油揚用水沖洗、吸乾水分、放入易潔平底鑊內，用中火烘至表面金黃取出、切件盛入碟內備用；
5. 切妥備用的鴻禧菇、舞茸及杏鮑菇放入易潔平底鑊內以中火烘至香氣溢出，加入拌勻調味，大火燒至濃稠後加入杞子及油拌勻成燴汁，取出淋在油揚上即成。



Step 4



Step 5

黃耳養生湯

材料：
黃耳10克、瘦肉100克、雞胸肉300克、雞殼500克、紅棗20克、野米5克、薑片20克、果皮2克、鹽少許

製法：

1. 黃耳放入清水內浸泡6小時至軟後，剪去硬梗，放入沸水中汆燙1分鐘後濾出，用冷水沖洗後瀝乾備用；
2. 紅棗去核備用；
3. 瘦肉、雞胸肉及雞殼放入鍋內、注入冷水、加熱至沸騰及水面呈現浮沫，取出所有肉色已經轉白的肉類，去掉雞皮及雞脂，清洗乾淨備用；
4. 大鍋內注水1.8公升、燒至沸騰後加入備用肉類、紅棗、野米、果皮及薑片放入，大火燒至再沸騰後蓋上鍋蓋轉小火煲120分鐘，撈出湯內油分；
5. 將已汆水瀝乾備用黃耳放入大鍋內，轉大火燒至再沸騰後蓋上鍋蓋，轉小火煲20分鐘熄火，下鹽調味即成。



Step 1

■ 黃耳

