

白子，是一種以魚類精巢作為食材的美味佳餚，它不僅口感鮮美，而且具有多種養生功效。白子富含水分、脂肪、蛋白質和核苷酸等營養成分，亦含有優質的脂肪酸，尤其是Omega-3脂肪酸，這對於促進心血管健康非常重要；Omega-3脂肪酸能夠降低血脂、減少血小板凝聚，同時具有抗炎和抗氧化的作用，有助預防心臟病和中風等心血管疾病。今期，就以白子為主食材，為大家烹調三款白子養生菜。

文、攝、小松本太太

白子富含鐵質，對於紅血球的生成和氧氣運輸至關重要，有助於預防貧血。白子還含有豐富的蛋白質素，是身體所需的重要營養素之一，有助於肌肉的建立和修復。加上，白子中的蛋白質和核苷酸具有良好的美肌效果，蛋白質是肌膚組織的重要組成部分，能夠促進皮膚的彈性和光澤，同時有助於修復受損的皮膚組織。

而核苷酸能夠促進細胞的新陳代謝，增強皮膚的保濕能力，減少皺紋和乾燥問題。然而，白子中含有一定量的嘌呤體，對於患有痛風或關注膽固醇的人士來說，食用白子需謹慎。另外，白子中的脂肪含量對於關注膽固醇的人士也需要注意。

白子需謹慎。另外，白子中的脂肪含量對於關注膽固醇的人士也需要注意。



# 白子養生菜

材料：  
白子 100 克、明太子 20 克、韭菜 100 克

## 明太子炒白子

製法：

1. 白子沖洗後用剪刀剪去硬膜，分成小份；
2. 大碗內注入 500 毫升水，加入 5 克鹽拌勻成鹽水，將白子放入鹽水內浸 30 分鐘；
3. 韭菜洗淨切段備用；
4. 瀝去鹽水，用清水將白子沖洗 2 至 3 遍後瀝乾備用；
5. 燒熱鑊，下油，放入明太子及白子爆炒，注入料理酒，蓋上鑊蓋燜 1 分鐘至白子熟透；
6. 將韭菜加入拌炒至熟軟即成。



## 白子天婦羅

材料：白子 120 克、薄力小麥粉 3 湯匙、油 300 毫升、抹茶鹽 3 克  
粉漿：蛋黃 1 隻、水 200 毫升、薄力小麥粉 200 克

製法：

1. 白子沖洗後用剪刀剪去硬膜，分成小份；
2. 大碗內注入 500 毫升水，加入 5 克鹽拌勻成鹽水，將白子放入鹽水內浸 30 分鐘；
3. 30 分鐘後瀝去鹽水，用清水將白子沖洗 2 至 3 遍後瀝乾，分成 5 至 6 小份，灑上薄力小麥粉沾均勻備用；
4. 粉漿材料放入大碗內拌勻備用；
5. 油注入鍋內燒至 170 度；
6. 將沾妥薄力小麥粉的白子沾上粉漿，放入油鍋內炸約至微黃後取出，以抹茶鹽拌食即成。



Step 3

Step 6

# 抗炎防中風

## 氽燙白子

材料：白子 80 克、小松菜 50 克、柚子醬油 30 毫升、柚子皮少許、赤唐辛子少許

製法：

1. 白子沖洗後用剪刀剪去硬膜，分成小份；
2. 大碗內注入 500 毫升水，加入 5 克鹽拌勻成鹽水，將白子放入鹽水內浸 30 分鐘；
3. 30 分鐘後瀝去鹽水，用清水將白子沖洗 2 至 3 遍後瀝乾，分成 5 至 6 小份備用；
4. 水 400 毫升注入小鍋內，煮至沸騰後，加入 40 毫升冷水，保持鍋底冒泡，加入白子焯煮 2 分鐘；
5. 從鍋中取出白子，放入冰水內降溫；
6. 小松菜放入鍋內灼至翠綠熟軟取出切段，放入盛皿內；
7. 從冰水中撈出白子瀝乾，放在小松菜上，灑上柚子皮及赤唐辛子，淋上柚子醬油即成。



Step 5

