

蕨菜，是一種多年生蕨類草蘇鐵在春天生長出來的嫩芽，它的葉柄尖端呈漩渦蜷縮狀，被稱為山菜，是十種野生食用菜之一。蕨菜不僅具有獨特的風味和食用價值，而且還擁有多種養生功效，它富含纖維、胡蘿蔔素、維生素E、維生素K和維生素C等營養素，有助於促進消化系統健康、心血管健康、骨骼健康，以及免疫力的提升。因此，在春天食用蕨菜，可以有養生功效同時能享受其獨特的風味，並且感受春回大地的樂趣。文、攝：小松本太太

首先，蕨菜富含胡蘿蔔素及維生素E這兩種抗氧化物質，胡蘿蔔素有助於保護皮膚和黏膜細胞，促進免疫功能的提升，維生素E能夠捕捉和中和體內的自由基，減緩細胞老化的過程，保護細胞免受損傷，胡蘿蔔素及維生素E都能夠維護心血管健康，有助預防動脈硬化，降低心臟病和中風的風險。

而且，蕨菜豐富的不溶性膳食纖維，可以在胃和腸道中吸收水分並膨脹，從而促進腸道運動，有助於減少膽固醇的吸收，並且維護腸道健康。此外，它富含維生素K，這是一種將鈣固定在骨骼中的重要營養素。維生素K有助於促進骨骼的生長和發育，預防骨質疏鬆症和骨折。它還參與血液凝固過程，維護血管的健康。

最後，蕨菜含有的維生素C，這是一種具有抗氧化和免疫調節作用的重要維生素，有助於提高免疫力，預防感冒和其他呼吸道感染，它還有助於促進膠原蛋白的合成，保持皮膚的彈性和健康。



Step 3



Step 6

## 蕨菜芝士三文魚

材料：蕨菜 10 克、忌廉芝士抹醬 30 克、煙三文魚 40 克、酸忌廉味薯片 4 片

製法：

1. 蕨菜放入大碗內，注水沖洗去掉表面雜草，撈出、棄掉大碗內的水及雜草，重複此步驟一次，取出蕨菜放筍箕；
2. 取另一大碗，注滿水，將蕨草逐條放入，在水中拉開捲起部分，掀掉藏在裏面的泥垢；
3. 燒沸水一鍋，將洗淨蕨菜放入灼燙約 30 秒，立即撈出放入冰水中降溫以保持翠綠；
4. 用刀切去蕨菜較硬莖部；
5. 將蕨菜放在廚房紙上吸乾水分；
6. 取一片煙三文魚，塗上忌廉芝士抹醬，將蕨菜置在中央，捲起煙三文魚，放在酸忌廉味薯片上即成。



Step 1



Step 6



## 蕨菜春卷

材料：蕨菜 50 克、絹厚揚 150 克、鹽昆布 5 克、春卷皮 5 張、片栗粉 1 湯匙、炸油 300 毫升（麵包糠隨意）

製法：

1. 蕨菜放入大碗內，注水沖洗去掉表面雜草，撈出、棄掉大碗內的水及雜草，重複此步驟一次，取出蕨菜放筍箕；
2. 取另一大碗，注滿水，將蕨草逐條放入，在水中拉開捲起部分，掀掉藏在裏面的泥垢；
3. 燒沸水一鍋，將洗淨蕨菜放入灼燙約 30 秒，立即撈出放入冰水中降溫以保持翠綠；
4. 用刀切去蕨菜較硬莖部；
5. 將蕨菜放在廚房紙上吸乾水分；
6. 挑選 5 條蕨菜用作裝飾，餘下的蕨菜放入研磨器中攪碎備用；
7. 絹厚揚放入大碗內，加入攪碎蕨菜及鹽昆布，搗碎拌勻成春卷餡備用；（如餡料重水分，可以加入麵包糠。）
8. 片栗粉加水 1 湯匙拌勻成糊水；
9. 取春卷皮 1 張，將 1/5 春卷餡放在角上，捲向中央，將邊上兩角覆向中央成信封狀，在剩下一角置入裝飾蕨菜，捲成春卷，以糊水封備用；
10. 燒熱炸油至 170 度，將春卷放入炸至金黃取出瀝油即成。



Step 7



Step 9



Step 10

## 蕨菜炒豚肉

材料：蕨菜 50 克、薄切豚肉 150 克、麻油 1 湯匙、鹽少許、白芝麻 5 克

製法：

1. 蕨菜放入大碗內，注水沖洗去掉表面雜草，撈出、棄掉大碗內的水及雜草，重複此步驟一次，取出蕨菜放筍箕；
2. 取另一大碗，注滿水，將蕨草逐條放入，在水中拉開捲起部分，掀掉藏在裏面的泥垢；
3. 燒沸水一鍋，將洗淨蕨菜放入灼燙約 30 秒，立即撈出放入冰水中降溫以保持翠綠；
4. 用刀切去蕨菜較硬莖部；
5. 將蕨菜放在廚房紙上吸乾水分備用；
6. 燒熱鑊，下麻油，將薄切豚肉放入爆炒至肉色轉白，加入蕨菜，下鹽拌及白芝麻炒勻取出即成。