

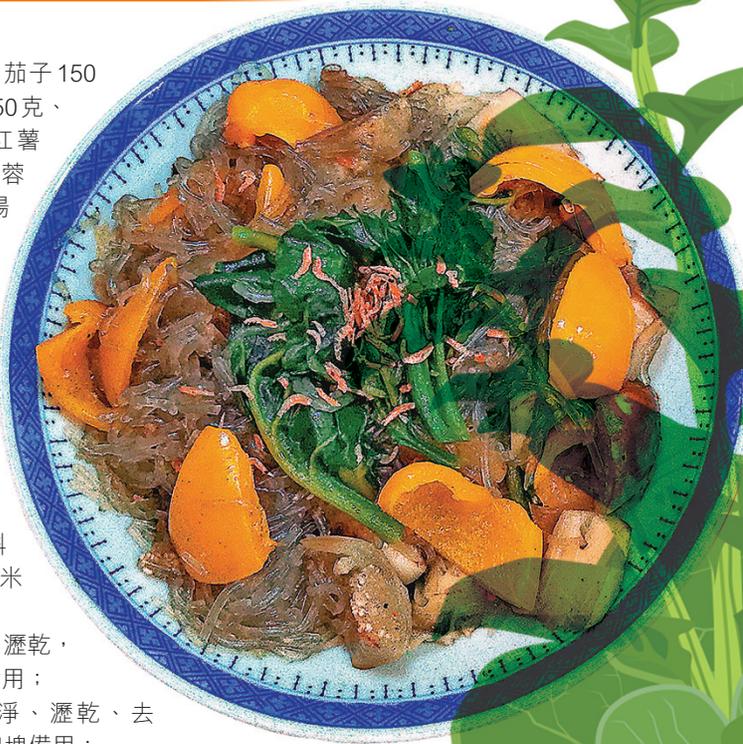
潺菜煮紅薯粉絲

材料：

潺菜 150 克、白茄子 150 克、黃燈籠椒 150 克、櫻花蝦 2 克、紅薯粉絲 100 克、薑蓉 1 菜匙、油 1 湯匙、鹽 2 克、胡椒粉少許

製法：

1. 紅薯粉絲以沸水浸約 10 分鐘，瀝乾備用；
2. 潺菜洗淨、瀝乾，摘下菜葉、菜莖斜切作 3 至 4 厘米段備用；
3. 白茄子洗淨、瀝乾，切作滾刀塊備用；
4. 黃燈籠椒洗淨、瀝乾、去籽，切作滾刀塊備用；
5. 櫻花蝦灑入鑊內，以中火炒烘至香氣溢出，取出備用；
6. 燒熱鑊、下油，加入薑蓉及潺菜莖爆炒均勻；
7. 將白茄子及黃燈籠椒加入鑊內拌炒均勻，下鹽及胡椒粉調味；
8. 瀝乾備用紅薯粉絲加入鑊內，注入 250 毫升水，蓋上鑊蓋，大火煮至沸騰後轉中火煮約 3 分鐘至蔬菜熟軟；
9. 將炒烘過的櫻花蝦撒入鑊內，拌炒均勻；
10. 潺菜葉加入鑊內，拌炒至熟軟即成。



潺菜岩鹽菜飯



材料：

無洗米 200 克、水 200 毫升、潺菜 50 克

製法：

1. 無洗米置入電飯煲內、注水、蓋上煲蓋，啟動煮飯程序；
2. 潺菜洗淨、剁碎，灑上岩鹽揉擦備用；
3. 飯熟後，灑入揉擦妥的岩鹽潺菜拌勻即成。

潺菜，亦稱落葵，含有水溶性膳食纖維果膠和黏質等成分，吃下去滑潤。潺菜屬於葉菜、莖菜類，富含維生素 A、C、E、葉酸，以及鉀、鈣、鎂等礦物質，還有 β-胡蘿蔔素等，讓它成為一種極具營養價值的蔬菜。它能夠改善腸道功能、清除體內毒素、降低血脂、補充電解質等，對於維護身體健康很有好處，本期為大家準備了潺菜的養生三味。

文、攝：小松本太太

首

先，潺菜具有滑腸通便的功效，它含有豐富的水溶性膳食纖維，促進腸道蠕動，幫助緩解便秘問題，同時它還可以刺激腸道分泌腸液，緩解腸胃不適，改善消化不良。

其次，潺菜具有清熱解毒的功能，它含有豐富的維生素 A 和維生素 C，具有很強的抗氧化能力，可以清除體內過多的自由基，排出體內積聚的毒素，幫助肝臟和腎臟更好地排出代謝廢物，同時，它還富含葉酸，可以增強細胞的修復能力，提高免疫功能。

此外，潺菜可以降低血中的膽固醇，它含有豐富的 β-胡蘿蔔素，這種營養素能夠阻礙膽固醇在血管壁上的沉積，同時還可以增加膽固醇的分解，從而達到降低血脂的效果，對於預防動脈硬化、心腦血管疾病具有重要意義。

另外，值得一提的是，潺菜還含有豐富的鉀，這是人體必需的電解質，在維持心臟正常功能、神經傳導、肌肉收縮等方面起着關鍵作用。因此，適當食用潺菜能夠有效補充鉀，預防高血壓、心肌梗塞等疾病的發生。

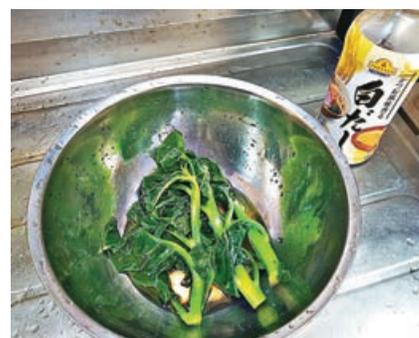
山藥拌潺菜

材料：

山藥 100 克、潺菜 100 克、茗荷 15 克、白醬油 20 毫升

製法：

1. 燒沸水 2 杯，將洗淨潺菜放入灼至熟軟，取出淋上白醬油，靜置放涼備用；
2. 茗荷洗淨切絲備用；
3. 山藥洗淨、去皮，以蔬菜板磨作山藥蓉，放入盛皿內；
4. 潺菜瀝乾，切作 5 厘米段放在山藥蓉上，灑上茗荷絲即成。



Step 1



Step 3

潺菜入饌
潤腸通便