

蜜瓜味美益處多

蜜瓜，又名甜瓜，因其清甜的滋味和高水分而廣受大眾喜愛。除了美味可口，蜜瓜富含多種營養成分，包括維生素C、鉀和蛋白質分解酶等，對健康有顯著的促進作用。它不僅能夠美肌、消腫，還能改善飲食的口感。無論是作為水果單獨食用，還是用於各類菜餚中，蜜瓜都是一種非常值得推薦的養生食材。因此，今期以蜜瓜入饌，為大家做了三道養生菜。

文、攝：小松本太太

美肌消腫降血壓

蜜瓜中豐富的維生素C是促進膠原蛋白合成的重要元素，膠原蛋白是肌膚的重要組成部分，有助於保持皮膚的彈性和緊緻度。隨着年齡的增長，膠原蛋白的減少會使肌膚出現皺紋和鬆弛。因此，攝取足夠的維生素C有助於延緩衰老，促進肌膚健康。此外，維生素C還能抑制導致皮膚瑕疵的黑色素生成，幫助改善膚色，讓肌膚更加明亮無瑕。

蜜瓜中富含的鉀，有助於調節體內的鈉鉀平衡。鉀能有效促進多餘鹽分的排出，防止身體因鹽分過多而導致的水腫。因此，常吃蜜瓜可以幫助減少面部和腳部的浮腫，讓體態更加輕盈。此外，鉀還對降低血壓有着積極作用，對於高血壓患者尤其推薦，能夠有效減少心血管疾病風險。

同時，蜜瓜中有一種天然的蛋白質分解酶，能夠軟化肉類，改善肉質口感，用於烹飪時能使肉類變得更加鮮嫩，提升整體菜餚的風味。

蜜瓜乳酪酸奶杯

材料：
蜜瓜 150 克、
瑞士卷蛋糕 60
克、粟米片 10
克、忌廉芝士
50 克、酸奶
100 克

製法：

1. 忌廉芝士置於室溫軟化備用；
2. 蜜瓜抹乾淨，從中切開，取籽保留備用；
3. 蜜瓜去皮，果肉切作1厘米丁粒備用；
4. 蜜瓜籽以隔篩壓榨取出蜜瓜汁備用；
5. 瑞士卷蛋糕切作3片備用；
6. 酸奶與軟化忌廉芝士拌成乳酪酸奶備用；
7. 將1片瑞士卷蛋糕沾上蜜瓜汁，置入杯底，蓋上一層乳酪酸奶，灑上蜜瓜丁粒，將1/2片瑞士卷蛋糕沾上蜜瓜汁後撕作小瓣置在蜜瓜丁粒上，蓋上一層乳酪酸奶、灑上粟米片，放上小片蜜瓜皮作裝飾即成。



蜜瓜牛肉卷



Step 3



Step 5

材料：蜜瓜肉 150 克、薄切牛腿肉 150 克、油、黑胡椒碎調品、白醬油 2 茶匙、味醂 2 茶匙、日本清酒 2 茶匙、糖 1 茶匙

製法：

1. 調味拌勻備用；
2. 蜜瓜肉切作6件備用；
3. 用薄切牛腿肉將蜜瓜肉裹起成牛肉卷；
4. 燒熱鑊、下油，將牛肉卷收口朝鑊，剪至牛肉半熟；
5. 將調味注入鑊內，蓋上鑊蓋，轉中火煮至牛肉8分熟或全熟即成。

材料：
蜜瓜 500 克、蘋果
200 克、腰果 50
克、無花果 25 克、
野米 5 克、薑
片 10 克

Vegan 薑十湯

製法：

1. 蜜瓜洗淨、去籽、保留外皮，切成大塊備用；
2. 蘋果洗淨、去芯、保留外皮，切成大塊備用；
3. 腰果、無花果、野米，清水沖洗後瀝乾備用；
4. 大鍋內注水 1.8 公升，燒至沸騰後加入所有材料、大火燒至再沸騰後蓋上鍋蓋轉小火煲 120 分鐘，下鹽調味即成。

Step 4

Step 4

Step 7