

心果為主食材，烹製出三款養生菜。
 進腸道蠕動，改善消化。把開心果定期納入飲食中，是不錯的養生之選，今期就以開能為我們的身體提供滿足感和飽腹感。加上，開心果含有豐富的食物纖維，有助於促又擁有強大的抗氧化功能，對心血管健康、大腦功能和整體健康都有積極的影響，還益處。它既可以用為我們的身體提供優質的蛋白質、健康脂肪和豐富的維生素礦物質，

開心果，是一種營養價值高的堅果，它不僅口感香甜可口，而且還擁有眾多的健康

文、攝：小松本太太

烹製養生菜式 開心果益處多



開心果擁有強大的抗氧化能力，它富含多種抗氧化劑，如維生素E、維生素C及多種類黃酮化合物，能夠中和體內有害的自由基，減少氧化壓力，從而降低罹患多種慢性病的風險。另外，開心果還是大腦健康的好幫手，其含有豐富的維生素B6，可以支援大腦發育、免疫功能和神經系統的正常運轉。開心果還富含歐米茄3脂肪酸，這種健康脂肪對於大腦認知功能的發展同樣非常重要。而且，研究也發現，將開心果引入日常飲食中，對心血管健康有着顯著的益處。開心果中含有的脂肪主要為單元不飽和脂肪酸和多元不飽和脂肪酸，這些對於降低LDL膽固醇水平、維護心臟血管功能都有積極的作用。

開心果凍湯

材料：

開心果80克、青瓜40克、豆漿100毫升、橄欖油、鹽少許、即磨黑胡椒碎少許

製法：

1. 豆漿放冰箱冷藏備用；
2. 開心果去殼放入大碗內，注入飲料水200毫升、浸3小時；（如室溫25度或以上，需要放入冰箱）
3. 用隔離篩撈出浸妥開心果、撕去果仁薄膜，保留浸液備用；
4. 青瓜洗淨、用蔬菜板刨成薄片備用；
5. 將去妥薄膜的開心果、刨妥的青瓜薄片放入量杯內，加入開心果浸液，以電動攪拌棒攪拌後隔出湯汁、棄掉渣滓；
6. 湯杯內灑上鹽及胡椒碎，注入湯汁及冰凍豆漿，加入橄欖油即成。



Step 2



Step 5



金沙開心果意式螺絲粉

材料：

開心果20克、日曬番茄乾8克、鹹蛋黃1個、牛油8克、鹽少許、即磨黑胡椒碎少許、意式螺絲粉100克、橄欖油3湯匙

製法：

1. 日曬番茄乾放小碗內、注入橄欖油浸3小時，取出切碎備用；（保留剩下的橄欖油備用）
2. 開心果去殼放入小碗內、注入沸水，浸5分鐘後取出撕去果仁薄膜切碎備用；
3. 意式螺絲粉按包裝上建議的焗煮時間減1分鐘、焗妥瀝乾備用；
4. 切碎的開心果放入無水無油的平底鑊內用中火烘出香氣，加入浸漬過日曬番茄乾的橄欖油及切碎日曬番茄乾；
5. 將焗妥瀝乾意式螺絲粉加入鑊內拌炒均勻後盛出備用；
6. 鹹蛋黃及牛油放鑊內以中火加熱至溶化後，將盛出的意式螺絲粉放回鑊內拌炒均勻即成。



Step 4



Step 5

開心果味噌拌小松菜

材料：

開心果10克、小松菜100克、白醬油1茶匙、味醂1湯匙、味噌1茶匙

製法：

1. 開心果去殼放入小碗內、注入沸水，浸5分鐘後取出撕去果仁薄膜切碎、加入味噌拌勻成開心果味噌備用；
2. 燒沸水一鍋，將小松菜放入灼至熟軟、取出、瀝乾切作5厘米段，放入大碗內，加入白醬油及味醂拌勻後靜置約10分鐘降溫；
3. 將開心果味噌加入大碗內與小松菜拌勻即成。



Step 2



Step 3