

蜆子，作為一種營養豐富的海鮮，具有多種養生功效。蜆子中含有維生素A、B及E，這些維生素對於人體的正常運作很重要，維生素A能保持皮膚和黏膜的健康，同時對視力也有保護作用；維生素B有助於神經功能的正常化，維持身體的能源代謝；維生素E擁有強效的抗氧化作用，能抵抗自由基對細胞的損害。因此，無論是提高免疫力，還是增強骨骼和肌肉，蜆子都能提供必要的營養支持，今期以蜆子為大家做養生三味。

文、攝：小松本太太

蜆子所含的多種礦物質能維持身體各項功能：鐵，有助於防止貧血，促進血紅蛋白的生成；鎂，促進新陳代謝，對心臟和肌肉的正常運作有幫助；鈣，強化骨骼，預防骨質疏鬆；鉀，調節細胞內的滲透壓，有助於防止水腫；磷，增強牙齒和骨骼的強度。而且，蛋白質是身體的基石，能支持細胞的生長和修復。蜆子亦是優質蛋白質的來源，對於維持肌肉細胞及增強免疫力有着重要作用。最值得留意的是，蜆子所含的牛磺酸能提高肝功能，預防生活習慣病，同時蜆子所含的丙氨酸，有助於改善宿醉症狀。綜合以上，蜆子不僅美味，還是一種極佳的養生食品。

牛油焗蜆子

材料：
蜆子 180克、洋蔥 100克、青檸 20克、清酒 30毫升、牛油 15克、鹽少許、胡椒碎少許。

做法：
1. 大碗內放1湯匙鹽、拌勻成鹽水，將蜆子放入靜置約3小時，使其吐沙後，再沖洗乾淨備用；
2. 洋蔥洗淨、去皮、縱切成5毫米洋蔥絲備用；
3. 以蔬菜板磨出青檸外皮，加入清酒成青檸青酒備用；
4. 塔吉鍋內鋪上洋蔥絲，下鹽及胡椒碎，將洗淨備用蜆子平均排放在洋蔥絲上，在蜆子上放上牛油，注入青檸清酒，蓋上塔吉鍋蓋，大火加熱至蒸氣冒出後轉中火燜燒5分鐘至蜆子熟透，灑上青檸汁即成。



Step 3



Step 4

蜆子養生極佳

增免疫強骨骼

蜆子意粉

材料：
蜆子 100克、意大利粉 90克、乾辣椒圈 2克、葱 20克、橄欖油 2湯匙、岩鹽少許。

做法：
1. 大碗內放1湯匙鹽、拌勻成鹽水，將蜆子放入靜置約3小時，使其吐沙後，再沖洗乾淨備用；
2. 意大利粉焗至七分熟後取出瀝乾備用（保留3至4湯匙焗意大利粉的水備用）；
3. 燒熱鑊、下橄欖油、加入乾辣椒圈爆香、加入洗淨蜆子爆炒；
4. 炒至蜆子殼半開時，加入意大利粉，注入焗意大利粉的水，下鹽，拌炒至水分收乾蜆子熟透即成。



Step 3



Step 4

蜆子炒通菜

材料：
蜆子 100克、蒜頭 20克、通菜 200克、油 2湯匙、魚露 1湯匙。

做法：
1. 大碗內放1湯匙鹽、拌勻成鹽水，將蜆子放入靜置約3小時，使其吐沙後，用剪刀打開蜆子殼，取出蜆子肉、剪去蜆子內臟，洗淨瀝乾備用；
2. 蒜頭洗淨，去皮，切成薄片備用；
3. 通菜洗淨、切成5厘米段備用；
4. 燒熱鑊、下油、加入蒜片及蜆子肉爆炒至八分熟；
5. 將切妥通菜加入鑊內，拌炒至熟，注入魚露拌炒均勻即成。



Step 1



Step 4