

石榴黑醋骨



材料：石榴1個、一字排骨500克、油1湯匙、冰糖10克

醃料：紹興酒3湯匙、黑醋2湯匙、醬油1湯匙

製法：

1. 石榴洗淨，切掉兩端外皮，再從中切開成兩個半球狀，取一大碗放在枱上，一手持着半球狀石榴、另一手以擀麵棍敲打石榴頂端，將石榴果肉敲出盛入大碗內備用；
2. 將取出果肉的石榴果皮，放入泡茶袋內成熬煮料包備用；
3. 一字排骨洗淨，吸乾水分，放入大碗備用；
4. 取石榴果肉30克，放入隔篩內，以湯匙壓出石榴果肉汁液，淋在一字排骨上，加入醃料拌勻，醃漬約30分鐘；
5. 燒熱鑊，下油，將醃妥一字排骨放入煎至表面轉白，注入醃汁，加水200毫升燒至沸騰；
6. 將熬煮料包加入鑊內，煮至再沸騰後蓋上鑊蓋，轉小火、熬煮約30分鐘至一字排骨軟熟；
7. 將冰糖加入鑊內，轉中火煮至冰糖溶化、汁液濃稠即成。



石榴大菜糕



材料：石榴1個、粉寒天4克、糖6克

製法：

1. 石榴洗淨，切掉兩端外皮，再從中切開成兩個半球狀，取一大碗放在枱上，一手持着半球狀石榴、另一手以擀麵棍敲打石榴頂端，將石榴果肉敲出盛入大碗內備用；
2. 預備5個120毫升模具，每個模具內置入15克石榴果肉備用；
3. 粉寒天放入小鍋內，注入冷水500毫升，一邊攪拌，一邊加熱，直至沸騰後，加糖煮至溶化，轉中火，持續一邊攪拌，一邊加熱約2分鐘後熄火成為寒天液；
4. 趁熱將寒天液均勻注入模具內，靜置於陰涼地方，約30分鐘定形後，退模即成。



石榴多酚

石榴果肉種子眾多，有着子孫繁榮的寓意，被譽為對女性有益的水果。自古以來，石榴就因其對健康和美容的多重功效而備受重視，它不僅富含鉀和維生素C，還含有以埃拉格酸為首的多酚類化合物，這些成分對於維持身體健康和美容有顯著效果。石榴的多酚類化合物能夠促進腸道健康，調整腸道菌叢，增加益生菌的生長，從而改善腸道功能，減少便秘和腸道不適。今期，以石榴為大家做養生菜，有老少咸宜的黑醋骨、健康蔬食的烤餅，以及爽口的養生糕點。

文、攝：小松本太太

石榴富含的多酚具有強大的抗氧化作用，能夠中和自由基，減少細胞損傷，從而延緩衰老過程，保持肌膚的年輕和光澤。石榴中的鉀有助於調節體內的鈉平衡，從而降低血壓。此外，石榴的多酚類成分能夠抑制低密度脂蛋白的氧化，減少動脈硬化的風險，對心血管健康有益。

而且，石榴中的維生素C和埃拉格酸等成分有助於美白肌膚，抑制黑色素的生成，並促進膠原蛋白的合成，從而改善肌膚的彈性和緊緻度，減少皺紋。另外，石榴被認為能夠調節女性荷爾蒙平衡，特別是在更年期階段，能夠緩解由荷爾蒙波動引起的症狀，如熱潮紅和情緒不穩定。

美容
抗老

石榴黑醋骨



石榴大菜糕



石榴牛油果烤餅

石榴牛油果烤餅



材料：石榴1個、茄子50克、牛油果1個、莫扎瑞拉芝士40克、皮塔餅2片 (Pita bread)、橄欖油2茶匙、鹽少許、胡椒粉少許、芝士粉少許、芫荽碎少許

製法：

1. 石榴洗淨，切掉兩端外皮，再從中切開成兩個半球狀，取一大碗放在枱上，一手持着半球狀石榴，另一手以擀麵棍敲打石榴頂端，將石榴果肉敲出盛入大碗內備用；
2. 茄子洗淨，用蔬菜板刨成薄片備用；
3. 牛油果去皮去核、果切件備用；
4. 皮塔餅上塗上橄欖油，取石榴果肉10克、放入隔篩內，以湯匙壓出石榴果肉汁液、塗在皮塔餅上；
5. 將茄子薄片、牛油果件及莫扎瑞拉芝士排在皮塔餅上；
6. 灑上10克石榴果肉、鹽、胡椒粉及芝士粉；
7. 將排妥材料的皮塔餅，放入易潔平底鑊內，蓋上鑊蓋，中火加熱約7分鐘至芝士變軟即成。

