



葫蘆巴小雲吞

材料：葫蘆巴 60 克、雲吞皮 20 片、碎豬肉 80 克、胡椒粉隨意、海鹽少許、麻油 1 茶匙、蠔油 1 茶匙

製法：

1. 葫蘆巴洗淨、瀝乾、摘出嫩葉、保留菜梗備用；
2. 葫蘆巴嫩葉放入備料碗內、用剪刀剪碎、灑上海鹽揉擦、取出放在吸水料理紙上榨乾水分備用；
3. 將榨乾水分的葫蘆巴與碎豬肉放入大碗內、隨喜好下胡椒粉、拌勻成雲吞餡備用；
4. 取一片雲吞皮、舀入 1/20 餡料包作小雲吞備用；（重複此步驟至全部雲吞皮及餡料包妥）
5. 小鍋內注水 2 杯，燒至沸騰後加入葫蘆巴菜梗煮 3 分鐘，隔去菜梗、保留煮菜水備用；
6. 取一大湯碗作盛皿、將麻油及蠔油注入盛皿內備用；
7. 將煮菜水注入乾淨小鍋內，煮至沸騰後加入包妥的小雲吞，大火加熱至沸騰、注入冷水 50 毫升，繼續大火加熱至沸騰時再一次注入冷水 50 毫升，大火加熱至沸騰後，將煮妥的雲吞及湯汁舀入已備妥麻油及蠔油的大湯碗內即成。



■ 新鮮的葫蘆巴葉子可作為蔬菜食用。

葫蘆巴補腎 中西菜入饌

葫蘆巴又稱雲香草、香草、苦草等，其種子和葉子在烹飪和傳統醫學中都有廣泛使用，而且新鮮的葫蘆巴葉子也被作為蔬菜來食用。其味苦性溫，中醫認為苦味能夠進入腎經，有補腎的功效，並且有助於促進頭髮的生長。葫蘆巴是一種養生蔬菜，無論中西式的烹調，都能展現其獨特的風味；配合其他食材入饌，在加熱後更會產生類似堅果般的香氣，提升美味指數。今期用葫蘆巴為大家準備養生三味，有日式的涼拌前菜、西式的蔬食主菜及中式的連湯帶肉小點心。

文、攝：小松本太太

古籍載：「葫蘆巴，甘平，益氣，補腎，固精，強志，明目。主治消渴，遺精，白濁，婦女帶下，赤白痢疾，腸風下血。」現代藥理研究表明，葫蘆巴含有葫蘆巴鹼、葫蘆巴素、類黃酮、皂苷等成分，具有改善胰島素抵抗的作用，可以改善糖尿病患者的血糖代謝。加上葫蘆巴營養成分豐富，包括蛋白質、膳食纖維，以及多種礦物質如鈣、鐵、鎂、鈉、鋅等，另外像是菸鹼酸、維生素 C 與 B 等都蘊含其中，它也富含高纖維，能促進腸道健康。

葫蘆巴小雲吞



葫蘆巴釀蘑菇

芝麻拌葫蘆巴

芝麻拌葫蘆巴

材料：葫蘆巴 250 克、芝麻醬 30 克、白醬油 2 湯匙、白芝麻 3 克

製法：

1. 葫蘆巴洗淨、瀝乾備用；
2. 燒沸水一鍋，將葫蘆巴放入焯至翠綠，取出灑上白醬油，冷卻降溫後扭乾水分、切碎備用；
3. 將焯妥、扭乾、切碎的葫蘆巴放入大碗內，加入芝麻醬拌勻、灑上白芝麻即成。



葫蘆巴釀蘑菇

材料：薯仔 100 克、素肉碎 20 克、葫蘆巴 50 克、蘑菇 250 克、橄欖油

製法：

1. 葫蘆巴洗淨、瀝乾、切碎備用；
2. 薯仔洗淨、去皮、切成一口大，放入沸水中焯至熟軟取出，瀝乾備用；
3. 將焯妥薯仔放入大碗內搗成薯蓉，加入素肉碎及切碎葫蘆巴拌勻成餡料；
4. 蘑菇去蒂、將餡料釀入去掉蒂部的位置；
5. 取平底鑊，注入橄欖油，將釀妥的蘑菇置入鑊內，注水 100 毫升，蓋上鑊蓋，大火加熱至冒出蒸氣，轉中火至鑊內水分蒸發，蘑菇熟軟即成。

