



## 香茅咖喱豆腐

**材料：**香茅 30 克、厚揚豆腐 500 克、秋葵 100 克、車厘茄 100 克、油 1 湯匙、椰漿 400 毫升、青咖喱醬 50 克

**製法：**

1. 香茅洗淨、用擀麵棍敲拍至裂開、切作 5 厘米段備用；
2. 厚揚豆腐切作約 1 厘米 x 2.5 厘米片備用；
3. 秋葵放砧板上、撒鹽、用手在砧板上前後推按、沖水洗淨、沿頂端削去梗蒂、斜切成段備用；
4. 車厘茄洗淨、去蒂、備用；
5. 燒熱鑊、下油、放入香茅爆炒至香氣溢出，加入青咖喱醬、200 毫升椰漿及 250 毫升水，中火加熱至青咖喱醬融化；
6. 將厚揚豆腐、秋葵及車厘茄加入鑊內，轉大火加熱約 7 分鐘至材料熟軟；
7. 將剩下的椰漿加入鑊中，加熱至鑊邊醬汁呈泡泡狀（約 80 度），熄火盛出即成。



中醫認為，香茅是一種陽性藥材，具有驅風散寒的作用，適合用於改善消化不良和風濕引起的不適。香茅能夠刺激微血管擴張，促進血液循環，這對於改善四肢冰冷和提升新陳代謝非常有效。香茅中的檸檬醛成分，能夠提高身體的代謝率，幫助減少脂肪堆積，從而預防和改善因飲食引起的肥胖問題。香茅的清香氣味能夠提振精神，舒緩情緒，幫助減輕焦慮和壓力，且香茅具有消炎殺菌的功效，能夠促進腸道健康，利尿解毒，幫助排出體內的毒素，從而提高免疫力。



香茅咖喱豆腐



香茅煮蜆

## 香茅煮蜆

**材料：**香茅 20 克、已去沙連殼蜆 450 克、清酒 200 毫升、檸檬皮 5 克、鹽 3 克、即磨黑胡椒少許



**製法：**

1. 香茅洗淨、斜切成約 2 毫米薄片備用；
2. 清酒注入淺鍋內、加水 100 毫升、加入香茅及檸檬皮、加熱至鍋底冒泡、將已去沙連殼蜆放入鍋內、保持中火加熱至蜆殼打開；
3. 將蜆撈出，轉大火將鍋內剩下汁液煮至沸騰、淋在蜆上、撒上黑胡椒即成。



# 香茅消炎 養生三食

香茅，又稱檸檬草，是一種廣泛應用於烹飪的草本植物，它不僅具有獨特的香氣，還擁有多種養生功效。香茅具有強效的抗菌和抗病毒特性，具鎮靜效果，能夠幫助減輕身體的疼痛和發炎，特別是對於頭痛、肌肉酸痛和胃痛等症狀有良好的緩解作用。今期用香茅為大家做三款養生菜，一是以特別手法處理的香茅豬腩肉、肉質鬆軟易入口，方便老人及小孩食用；二是用香茅及豆腐做的青咖喱，是一道蔬食菜式；三是香茅加檸檬煮蜆，去腥同時提味，大家快來試試。

文、攝：小松本太太



香茅豬腩肉

## 香茅豬腩肉

**材料：**薄片豬腩肉 400 克、香茅 15 克、蒜頭 15 克、魚露 2 湯匙、味醂 3 湯匙、油 1 湯匙



**製法：**

1. 香茅洗淨、切片備用；
2. 蒜頭洗淨、去外皮、切片備用；
3. 將備用香茅及蒜頭放入研磨器內打碎，加入魚露及味醂拌勻成醃汁備用；
4. 薄片豬腩肉排在砧板上，掃上醃汁，編成辮子狀，以竹籤將兩端固定；
5. 燒熱鑊、下油、將編成辮子狀豬腩肉放入，煎至兩面都肉色轉白，注入醃汁，煮至沸騰後、蓋上鑊蓋，轉中小火燜燒約 7 分鐘至肉熟透即成。

