藏紅花入饌 營養又添香

藏紅花來自鳶尾科植物的花蕊，經乾燥處理後成為一種珍貴的香料。由於其鮮紅色澤與稀少產量，藏紅花被譽為「紅色黃金」，並因其高養生價值而廣受重視。它富含多種營養素，包括維生素A、維生素B2、維生素C、葉酸與煙酸，以及銅、鉀、鈣、鐵、鎂等多種礦物質。其豐富的營養成分及多方面的健康效益，使其在烹調中常用於增添色彩與香氣，提升菜餚風味。將藏紅花納入日常飲食，有助於幫助排除體內廢物與毒素，進而促進身體健康。

文、攝：小松本太太

藏紅花

藏紅花對於抑制因曬傷引起的面部炎症和黑色素生成具有良好效果，有助於改善痤瘡、黑眼圈和皺紋，使肌膚保持年輕光滑。其抗氧化作用能夠抑制導致衰老的氧化反應，發揮抗衰老功效。在女性健康方面，藏紅花被用於減輕生理不適、更年期障礙、痛經及經前綜合症的症狀，對女性的身心健康有積極影響。此外，藏紅花也被用於緩解抑鬱症和失眠等心理健康問題。早在波斯帝國時期，人們便已將藏紅花用作抑鬱症的治療藥物，顯示其在調節情緒方面的潛力。然而，建議每日藏紅花的攝取量不超過5克，以免對身體造成負擔，並且特殊族群如懷孕及授乳婦女，以及兒童不宜使用。

藏紅花烤魚材料：

藏紅花0.5克（約5根）、鱸魚250克、茄子200克、橄欖油2湯匙、鹽少許

製法：

1.將藏紅花放入小皿內，注入橄欖油浸約10分鐘，成為藏紅花橄欖油備用；
2.將鱸魚洗淨，吸乾水分備用；
3.將茄子洗淨、縱切成2件，再切成扇子狀備用；
4. 取烘焙紙一張，掃上藏紅花橄欖油，置入切妥茄子及鱸魚，淋上剩下的藏紅花橄欖油；

5.將置妥茄子及鱸魚的烘焙紙拴起成烤魚包；
6.將烤魚包置平底鑊內，注入500毫升清水，蓋上鑊蓋，大火燒至蒸氣冒出後，轉中火，保持沸騰，蒸烤約10分鐘至魚熟，灑鹽調味即成。

藏紅花錦玉材料：

藏紅花0.5克（約5根）、粉寒天4克、楓葉糖漿20毫升、檸檬汁少許

製法：

1.取2張正方形烘焙紙，分別鋪墊入2個圓形小皿內；
2.將300毫升水注入小鍋內，加入藏紅花及粉寒天拌勻，以中小火一邊加熱，一邊不停拌勻至沸騰後，繼續加熱2分鐘，保持攪拌；
3. 2分鐘後熄火，注入楓葉及檸檬汁拌勻成錦玉液；
4.將錦玉液平均注入已鋪妥烘焙紙的小皿內，將四角拉向中心點，用夾子或橡筋拴緊，靜置約30分鐘，定形後，退去烘焙紙即成。

藏紅花子薑飯材料：

藏紅花0.5克（約5根）、印度香米180克、小扁豆10克、子薑10克、鹽昆布4克

製法：

1.將印度香米洗淨、瀝乾備用；
2.將子薑洗淨，並切成細小丁粒，備用；

3. 將洗淨及瀝乾的印度香米放入電飯煲內，加入鹽昆布、小扁豆、子薑及藏紅花，注入清水400毫升，蓋上煲蓋，啟動煮飯程序；
4.飯熟後拌均勻，即成。