

山獨活芝士煎餅

材料

山獨活 60 克、粟米粒 240 克、芝士碎 30 克、薄力小麥粉 30 克、蛋 1 隻、鹽少許、即磨胡椒碎隨意、油 1 湯匙

- 製法**
1. 將山獨活洗淨，摘下綠葉、切碎備用；
 2. 將粟米粒瀝乾水分，放入大碗內；
 3. 將切碎的山獨活、芝士碎、薄力小麥粉及蛋放入大碗內，拌勻成煎餅胚；
 4. 易潔鑊內注油，將煎餅胚分作幾份放入鑊內，以中火煎至凝固、兩面金黃即成。



山獨活吞拿魚沙律

材料

山獨活 150 克、罐頭吞拿魚 185 克、鹽少許、檸檬汁少許、沙律醬 2 湯匙

- 製法**
1. 將山獨活洗淨，摘下綠葉，撕去莖上外層纖維，將莖部斜切成 5 毫米片備用；（摘下綠葉及外層纖維可保留作其他菜品）
 2. 罐頭吞拿魚瀝去浸液，加入檸檬汁及沙律醬拌勻成吞拿魚沙律備用；
 3. 燒沸水 2 杯，將切妥的山獨活放入汆燙 30 秒，取出放入冰水內冷卻，撈出瀝乾放入碟內；
 4. 將吞拿魚沙律淋在山獨活上即成。



食野菜除濕 養生山獨活

山獨活，又名獨搖草，自古以來被視為具有多重養生功效的草本植物。現代研究指出，山獨活富含多種營養成分，對人體健康有諸多益處。根據中醫理論，山獨活具有祛風除濕、散寒止痛的功效，常用於治療因風寒濕痺所引起的腰膝痠痛與頭痛等症狀。因此，適量食用山獨活有助於促進健康。今期便以山獨活為主食材，為大家呈獻幾道簡單易做的養生料理。 文、攝：小松本太太

山獨活含有對人體有益的營養成分，包括鉀、銅、綠原酸及天門冬酰胺。其中，鉀元素有助於調節體內鈉鉀平衡，穩定血壓，並能排出多餘水分，從而緩解水腫。銅則有助於鐵的吸收與利用，促進血紅蛋白生成，不僅強化造血功能，也有助於預防貧血與

骨質疏鬆。綠原酸是一種強效抗氧化劑，能清除自由基、延緩細胞老化，對維持肌膚健康與延緩衰老有積極作用。至於天門冬酰胺，則參與能量代謝過程，有助於提升能量利用率，減少疲勞感，讓身體維持活力。不過，雖然山獨活具有多項健康益處，孕婦、哺乳期婦女及過敏體質者仍應避免食用，以確保安全。

■ 山獨活顏色青翠，莖桿細長。



山獨活金平

製法

1. 將山獨活洗淨，摘下綠葉，撕出莖上外層纖維，切成 5 厘米段片備用；（摘下綠葉及莖部可保留作其他菜品）
2. 將紅蘿蔔洗淨、去皮，切作 5 厘米絲，備用；
3. 燒熱鑊，下麻油，加入薑蓉爆香；
4. 將切妥的山獨活及紅蘿蔔絲加入鑊內，注入調味爆炒至材料熟軟，即成。

材料

山獨活 150 克、紅蘿蔔 100 克、薑蓉 1/2 茶匙、麻油 1 湯匙、調味味醂 1 湯匙、醬油 1 茶匙、糖 1 茶匙

