

洋落葵養生 促代謝養顏



洋落葵，又名川七、藤三七、落葵薯、藤川七，是一種營養豐富的藤蔓植物，原產於南美洲熱帶地區。近年來，因其獨特的口感與多樣的養生功效，備受青睞，被譽為「超級食物」。洋落葵富含多種營養素，包括鎂、鋅、鈣、鉀等礦物質，以及維生素A、維生素C、葉酸、β-胡蘿蔔素、水溶性纖維、胺基酸、多醣體與活性皂苷。適量食用有助於促進新陳代謝、養顏美容、增強免疫力、強健骨骼，並改善腸道健康。本期特別以洋落葵為食材，精心烹調出三款養生料理，為你帶來健康與美味兼具的飲食新選擇。

文、攝：小松本太太



洋落葵因其豐富的營養成分，具備多種養生功效。其含有大量鎂，有助於改善胰島素功能，促進體內糖分代謝；其中的膳食纖維亦能減緩糖分吸收，有助於穩定血糖。此外，洋落葵富含鋅等礦物質，有助於提升新陳代謝。鋅能防止皮膚鬆弛與暗沉，葉酸則有助於抑制色素沉澱、改善膚色，達到養顏美容的效果。維生素A有助於舒緩眼睛疲勞，β-胡蘿蔔素則透過抗氧化機制支援身體機能，增強免疫力，亦有助於維持皮膚健康。鈣質則是骨骼與牙齒的重要成分，有助於維持骨骼健康。

洋落葵的黏液富含水溶性膳食纖維，能促進腸道蠕動，改善腸道健康。其所含的多酚、維生素A與C等抗氧化物質，有助於對抗自由基，維持身體機能。不過，由於洋落葵性質寒涼，體質虛寒者、孕婦及生理期女性應避免過量食用，以免引起不適。



洋落葵豚肉卷

材料

薄切豚五花 200克、洋落葵 40克、油 1茶匙
調味
味醂 1湯匙、醬油 1湯匙、糖 1湯匙



製法

1. 將洋落葵洗淨、瀝乾備用；
2. 取一片薄切豚五花，放在砧板上；
3. 將2片洋落葵疊起捲緊，放在薄切豚五花的一端，捲向另一端，包緊成豚肉卷，備用；
4. 調味拌勻備用；
5. 燒熱鑊、下油、將豚肉卷放入鑊內，中火煎至金黃；
6. 用湯匙勺出鑊中油分；
7. 將調味拌勻注入鑊內煮至濃稠，取出切件即成。



洋落葵蛋花湯



材料

洋落葵 25克、蛋 1隻、鯉魚碎 6克、鹽少許

製法

1. 將洋落葵洗淨、瀝乾備用；
2. 將蛋拌勻成蛋液備用；
3. 鯉魚碎放入茶袋內，包妥成為湯包備用；
4. 水 400 毫升注入鍋內，燒至鍋底冒泡即水溫約 80 度，放入湯包，保持中火約 1 分鐘，將湯包取出，成為鯉魚清湯；
5. 轉大火將鯉魚清湯燒至沸騰；
6. 將備用洋落葵放入沸騰鯉魚清湯內焗至顏色轉翠綠，熄火；
7. 迅速將蛋液注入鍋內，靜置待凝固成蛋花，下鹽調味即成。



洋落葵意麵

材料

洋落葵 30克、手工意大利麵條 120克、蒜頭 15克、紅辣椒乾少許、橄欖油 2湯匙、鹽少許

製法

1. 將洋落葵洗淨、瀝乾、放入研磨器內打碎，備用；
2. 蒜頭切碎，備用；
3. 將橄欖油注入鑊內、加入蒜頭及紅辣椒乾，中火加熱至蒜香溢出、熄火，成為香料油，保留在鑊內備用；
4. 水 1 公升注入鍋內燒至沸騰、將手工意大利麵放入鍋內焗煮至 8 分熟軟，撈出瀝乾，放入鑊內，加入打碎洋落葵，大火加熱拌勻即成。

