

芥菜，又名刈菜、長年菜，是十字花科蔬菜的一員。在華人文化中，它象徵長壽與吉祥，並且富含多種營養素，對健康有多重益處。芥菜屬於低鈉高鉀的蔬菜，有助於排除體內多餘的鈉，從而達到穩定血壓的效果。芥菜中的葉酸與鉀有益於神經健康，能促進大腦血液循環，提升認知能力與專注力，並降低認知退化及阿茲海默症的發生率。本期特別以芥菜為主食材，為大家呈現三款家常養生料理。

文、攝：小松本太太

低鈉高鉀芥菜 穩壓護腦必食

芥菜含有豐富的營養成分，其中的β-胡蘿蔔素可在體內轉換為維生素A，有助於維持視力、舒緩眼睛疲勞，並保持皮膚與黏膜的健康。維生素C具有抗氧化作用，能抑制黑色素生成，促進膠原蛋白合成，維持血管壁健康，並提升免疫功能。維生素K則有助於骨骼健康與血液凝固，能幫助鈣質沉澱於骨骼中，進而維持骨骼強健。

芥菜同時富含促進醣質代謝的維生素B1與促進脂質代謝的維生素B2，對脂肪燃燒與減重具有幫助，其中維生素B1還能提升能量代謝，緩解疲勞。芥菜獨特的辛辣味來自於一種名為「異硫氰酸」的成分。異硫氰酸也是芥末所含的辛辣物質，具有抗菌作用，並能促進食慾。

芥菜炆排骨



芝士焗番薯芥菜



皮蛋腰果拌芥菜



皮蛋腰果拌芥菜

材料

芥菜葉 150 克、腰果 50 克、皮蛋 1 隻、白醬油、糖

製法

1. 芥菜葉洗淨、切碎備用；
2. 將腰果放入無水無油的鑊內烘香、取出，以研磨器磨成腰果碎備用；
3. 皮蛋去殼，切碎備用；
4. 燒沸水一鍋，將芥菜葉放入灼至翠綠，取出瀝乾放入大碗內；



皮蛋腰果拌芥菜材料

5. 加入腰果碎、皮蛋碎及糖拌勻，以白醬油調味即成。

芝士焗番薯芥菜

材料

芥菜軸 150 克、番薯 300 克、芝士 50 克、鹽少許、胡椒碎少許

製法

1. 芥菜軸切碎備用；
2. 番薯洗淨、用叉在表皮周圍刺出小孔，以保鮮紙包裹，放入微波爐加熱約 7 分鐘；
3. 取出番薯，縱切，挖出中間的番薯蓉，保留約 3 毫米厚連皮番薯備用；（打開保鮮紙時注意蒸氣及熱度）
4. 將番薯蓉與切碎芥菜軸拌勻成餡料；



3

5. 將餡料釀入連皮番薯內，撒上芝士碎，放入多士焗爐烤焗 10 分鐘至中心溫度 75 度以上，以鹽及胡椒碎調味即成。

芥菜炆排骨

材料

芥菜 500 克、番茄 150 克、蒜頭 50 克、蝦米 5 克、冬菇 5 克、排骨 500 克、枝竹 30 克、油 1 湯匙

製法

1. 蝦米、冬菇浸軟備用；
2. 芥菜洗淨、切約 5 厘米段，將菜軸及菜葉分開備用；
3. 番茄洗淨、切滾刀塊備用；
4. 蒜頭去皮、切成蒜片備用；
5. 排骨放入鍋內、注入冷水、加熱至沸騰及水面呈現浮沫，取出肉色已經轉白排骨，清洗乾淨，瀝水備用；
6. 將已浸軟蝦米及冬菇取出、瀝乾、保留浸汁備用；
7. 燒熱鍋、下油、將瀝乾蝦米及冬菇放入鍋內爆香；



芥菜炆排骨材料

8. 將蒜片放入鍋內與蝦米及冬菇一同爆炒；
9. 將瀝去水分的排骨放入鍋內爆炒；
10. 加入番茄及芥菜軸拌炒，再加入枝竹，把芥菜葉放入鍋內；
11. 將蝦米及冬菇的浸汁注入鍋內；
12. 注入沸水 1.5 公升，大火燒至沸騰，蓋上鍋蓋，轉中火燜燒 45 分鐘，下鹽調味即成。