



在寒冷的冬季，人們總想尋找能帶來溫暖與活力的食物。其中，小米辣是一種外形小巧、色澤鮮紅、辣味強烈的紅辣椒。這種玲瓏卻火力十足的辣椒有多種食用方式，無論是爆炒、涼拌或醃製，都能為菜餚增添獨特風味。中醫認為，小米辣味辛性熱，具有溫中散寒的作用。冬季食用有助於驅散體內寒氣，改善手腳冰冷等不適。作為常見的調味品，小米辣在冬季具有多重養生功效，但仍需注意適量食用，並依自身體質選擇合適的食用方式。 文、攝：小松本太太

冬食小米辣 開胃又暖身

小米辣之所以備受歡迎，除了能帶來刺激的味覺享受外，也因其富含多種營養成分，它含有維生素C、維生素A、鉀及膳食纖維等多種礦物質，適量食用有助於增強免疫力並促進消化。小米辣中的辣椒素能擴張微血管、促進血液循環，有助改善因寒冷造成的血液循環不良。其辛辣味道能刺激味蕾、增加唾液分泌，從而增進食慾、幫助消化。對於食慾不振的人而言，適量食用小米辣具有開胃消食的效果。此外，小米辣能促進血液循環、改善皮膚微循環，有助預防色素沉澱，達到美容養顏的作用。辣椒素可加速脂肪分解，而膳食纖維有助降低血脂；長期適量攝取辣椒素，亦有助提升體內新陳代謝。

雖然小米辣具有多種好處，但仍需注意適量食用。由於每個人對辣椒的耐受程度不同，應依自身情況調整攝取量。若食用後出現胃部不適、食道灼熱等症狀，應立即停止食用。另外，經常感到發熱、容易出汗或心情煩躁的人，多屬陰虛火旺體質，應避免食用辛辣刺激食物，以免加劇不適。加上，辣椒素可能影響腸道健康，患有克隆氏症等腸道疾病者更應避免食用。

小米辣快速泡菜

材料

大白菜 600 克、鹽 12 克、小米辣 10 克

調味

昆布茶 6 克、糖 8 克、醋 30 毫升、白醬油 15 毫升、韓國辣椒醬 30 毫升

製法

1. 大白菜原個沖洗，在底部用刀刻開「十」字切口，用手將大白菜瓣開成 4 份，切成一口大，放入食物保存袋內，撒鹽、拌勻、拴緊袋口靜置約 30 分鐘；
2. 摘下小米辣，備用；
3. 打開食物保存袋，將小米辣及調味料放入，一手緊握袋口，另一手隔着食物保存袋將大白菜及小米辣與調味料揉擦拌勻；
4. 將食物袋內的空氣排出，拴緊袋口，靜置 2 小時即成。（做妥的快速泡菜存放於冰箱，可保存 3 至 4 天。）



小米辣牛油餅

材料

小米辣 5 克、牛油 20 克、餃子皮 30 片、鹽少許、油 1 湯匙

製法

1. 小米辣洗淨、切碎備用；
2. 取 6 片餃子皮、疊排在砧板上；
3. 撒上小米辣、牛油及鹽；
4. 將餃子皮上、下兩端疊向中心成長條狀；
5. 將疊成長條狀的餃子從一端捲起至另一端，再用擀麵棍將捲妥的餃子皮擀平成餅胚；
6. 鑊內注油，將餅胚烙至熟透即成。



香辣雞軟骨

材料

雞軟骨 200 克、片栗粉 2 湯匙、油 200 毫升、小米辣 5 克、咖喱粉少許、黑胡椒少許

製法

1. 雞軟骨洗淨、吸乾水分，備用；
2. 小米辣洗淨、切碎備用；
3. 將油注入鑊內、撒入片栗粉，將雞軟骨放入鑊內、開火加熱，以中至大火將雞軟骨炸至中心溫度超過 75 度後，撈用、瀝油；
4. 將鑊內炸油盛出，保留約 1 湯匙炸油於鑊中、加咖喱粉、黑胡椒及小米辣、煽出香氣後熄火，將雞軟骨放入拌勻，即成。

