

大葱，這種常見的食材，不僅能為菜餚增添風味，更具有許多不容忽視的養生功效。大葱能防止血液凝固，使血液保持暢通，並有助於降低血液中的膽固醇，從而在預防動脈硬化和心臟病方面發揮積極作用。它不僅是一種美味的調味品，更是一種兼具多重養生功效的健康食材。將大葱納入日常飲食，有助於促進血液循環、增強免疫力、改善膚質。無論是生吃還是熟食，都能享受到大葱帶來的健康益處。本期特別以大葱為主要食材，製作了三款養生料理。

文、攝：小松本太太


烤葱段蕎麥麵

朴葉味噌大葱鍋

香葱油雞胸肉

大葱添風味 養生功效多

大葱富含維生素C，這種維生素能夠幫助身體抵抗壓力，增強免疫力，並對預防感冒有良好效果。維生素C的抗氧化作用有助於清除活性氧，預防動脈硬化。此外，它還能防止皮膚斑點和皺紋，並促進傷口與炎症的癒合。大葱同時具有優秀的殺菌與抗氧化作用，有助於對抗體內自由基，保護細胞免受損害。


材料

大葱 100 克、
薄切牛肉 200
克、朴葉味
噌、日本清酒
50 毫升

製法

1. 取烘焙紙一張，剪裁成與鍋具配合的大小，備用；
2. 大葱洗淨、斜切成約3毫米片備用；
3. 鍋具內墊入備用烘焙紙及朴葉；
4. 在朴葉上置上大葱片，將味噌塗在大葱片上；
5. 牛肉放在味噌上，注入清酒；
6. 把大葱綠色部分置頂，蓋上鍋蓋，大火燒至冒出蒸氣，轉中火燜燒約3-5分鐘，大葱及牛肉熟透即成。



4


材料

蕎麥麵 100
克、大葱 80
克、油 1 茶
匙、細絲昆布
30 克、白醬油
2 湯匙

製法

1. 蕎麥麵按包裝標示的時間煮軟後撈出，放清水沖洗，同時用手揉擦約1分鐘後至瀝乾，備用；
2. 大葱洗淨、切約5厘米段，吸乾水分備用；
3. 鑊內注入油、以中火將大葱段烤至兩面焦香取出，備用；
4. 燒沸水200毫升、熄火後注入白醬油拌勻成麵汁，備用；
5. 瀝乾蕎麥麵置入麵碗內、注入麵汁，將烤妥大葱段及細絲昆布放在麵上即成。



3


材料

雞胸肉 400
克、薑10克、
大葱60克、油
30 毫升、鹽少
許

製法

1. 小鍋內注水約700毫升、加入薑片、大火燒至沸騰後加入雞胸肉，再沸騰後轉中小火，煮15分鐘；
2. 將大葱洗淨、切成小段，放入研磨器搗碎，取出大葱放入耐熱容器內備用；
3. 取一乾淨無水小鍋，將油注入，燒至冒出白煙，立即熄火，將油淋入耐熱容器的大葱上，灑鹽拌勻，即成香葱油；
4. 取出小鍋內浸熟的雞胸，切成約1厘米厚件，沾香葱油拌食即成。



1

朴葉味噌大葱鍋
烤葱段蕎麥麵
香葱油雞胸肉

百種藥用植物。



參觀「中藥寶庫」學習養生知識

衛生署轄下政府中藥檢測中心(檢測中心)永久大樓即日起分階段投入服務。新大樓設有四項重要設施，其中的中藥標本館及標本實驗室將展出約3,500份標本，當中有國家藥品監督管理局贈送的超過300份來自全國不同產區的常

用及珍稀貴細中藥標本，包括罕見的巨型野生黃芪和肉蓯蓉標本。參觀者能了解中藥從原植物、原藥材，到臨床應用的飲片及中成藥的全生命周期，增進對中藥的認識和興趣。此外，透過特別設計，參觀者可以觀賞標本實驗室的工作情況。而另一

設施「神農本草園」，則以嶺南特色的「道地涼茶」及「適時湯水」為主線，展示約180種藥用植物，旨在傳遞中藥文化與知識，同時積極推廣健康生活方式。有意參觀的團體訪客，可以電郵至gcmti@dh.gov.hk報名，工作人員會於收到電郵後，聯絡閣下安排參觀詳情，每團上限為25人。