春季食蘿蔔 健康好彩頭

春季是萬物生長的季節，氣溫回暖，冬天蟄伏的蛇蟲鼠蟻開始活動，病毒也逐漸活躍，因此要特別留意感染症的發生，同時注意保護上呼吸道。春季養生，可以多食蘿蔔。蘿蔔又稱「菜頭」，寓意「彩頭」，以整根蘿蔔烹調養生菜，不僅有助於鞏固上呼吸道、防止病毒入侵，更象徵迎接春天的健康好彩頭。

文、攝：小松本太太

蘿蔔生吃能抗病毒、去風熱，熟吃則有健脾化痰的功效。值得留意的是，蘿蔔頂上的綠色莖葉稱為「蘿蔔纓」，它能提升呼吸系統的抗病毒能力，還能化解腸胃濁氣，調適豐盛餐食後的積滯。用鹽將蘿蔔纓醃漬，便成為大家熟悉的「雪菜」。蘿蔔外皮帶有微辣的味道，這是因為蘿蔔屬於泥土中的根部，外皮的辣味能抵禦土壤中的昆蟲，因此蘿蔔外皮的有效抗病毒成分甚至比蘿蔔本身更多。由此可見，整根蘿蔔的葉、莖與根，都是十分適合春季的養生食材。

自家製雪菜炒毛豆

材料

蘿蔔纓300克、鹽20克、碎豬肉400克、冷凍毛豆100克、糖2湯匙、油1湯匙、胡椒粉、紹興酒2湯匙

製法

1. 蘿蔔纓洗淨、瀝水、放入保鮮袋內、灑鹽、拌勻、拴起袋口，壓上重物，放入雪櫃醃漬約4-5天至水分溢出即成雪菜；
2. 取出保鮮袋內醃妥的雪菜，用清水沖洗後，切碎備用；
3. 將切碎雪菜放入無水無油的鑊內，中火烘炒至鑊面布滿焦烤鹽分、取出雪菜、放入大碗內、趁熱灑上糖及油拌勻備用；
4. 取另一隻乾淨的鑊、放入碎豬肉、以中火拌炒至肉色轉白、灑入胡椒粉及紹興酒；
5. 將雪菜放入鑊與碎豬肉拌炒均勻、盛出即成雪菜肉鬆；（放雪櫃可保存約5-7天，配粥粉麵飯或作炒菜輔料。）
6. 取80克雪菜肉鬆放回鑊內、加入冷凍毛豆、注水半杯、煮至毛豆熟軟，即成。

少油炸雞拌蘿蔔蓉

材料

切塊雞髀肉400克、蘿蔔100克、片栗粉3湯匙、油150毫升、柑橘醬油3湯匙

製法

1. 切塊雞髀肉洗淨、吸乾水分，備用；
2. 蘿蔔洗淨、不用去皮、以磨蓉板磨成蘿蔔碎、隔去水分、取出蘿蔔蓉，備用；
3. 油注入鑊內、將片栗粉均勻灑入鑊內、開火加熱至油溫約160度；
4. 將吸乾水分的雞髀肉放入鑊內、保持油溫約160度炸約5分鐘；
5. 將雞髀肉在鑊內反轉、保持油溫約160度炸約4分鐘；

6. 雞髀的中心溫度達至75度時，提升油溫至180度炸約1分鐘，取出瀝油；
7. 柑橘醬油與注入蘿蔔蓉調成炸雞沾醬拌食即成。

蘿蔔豬軟骨油揚湯

材料

蘿蔔200克、豬軟骨400克、油揚50克、薑片20克、蘿蔔纓10克

製法

1. 蘿蔔用水沖洗、去皮切件，備用；
2. 蘿蔔纓洗淨、切碎，備用；
3. 豬軟骨放入鍋內、注入冷水、加熱至沸騰及水面呈現浮末，取出肉色已經轉白豬骨，清洗乾淨，備用；
4. 大鍋內注水2公升、燒至沸騰後加入備用豬軟骨、蘿蔔、油揚及薑片，大火燒至再沸騰後蓋上鍋蓋轉小火煲90分鐘，下鹽調味，灑上蘿蔔纓即成。