

蒜頭吃法變化多

性溫味辛平 祛寒健胃

蒜頭，是人們經常會吃的家常食材，它通常都會被人們當做烹調菜式的輔料，其實蒜頭的吃法也可以有很多變化，吃得對的話，更可以有養生的功效。蒜頭，又叫大蒜、大蒜頭、胡蒜，性溫，味辛平，入脾、胃、肺經，生者辛熱，熟者甘溫，除寒濕，辟陰邪，下氣暖中，消谷化肉，其有抗菌消炎的作用，可保護肝臟、調節血糖，以及保護心血管等。今期為大家準備三款容易在一般住家廚房操作，以蒜頭為主材料的西式養生菜。

● 文、攝：小松本太太

蒜頭能加快身體內胰島素分泌，可提高身體對葡萄糖的吸收和利用，能讓血糖保持穩定，適合關注血糖人士食用。味道辛辣濃郁的蒜頭，能保健身體，並能提高身體抗疲勞能力，促進體力恢復，緩解身體疲勞，這是吃蒜頭重要功效，因為它含有豐富的大蒜素，能促進人體血液循環，內部環境的酸鹼平衡，並能促使人體內乳酸代謝，舒緩人體的疲勞症狀。

蒜頭中含有的活性成分和大蒜素

以及微量元素硒和維生素E在進入人體後能淨化血液，可加快血液中膽固醇分解和代謝，並且降低血液黏稠度，也能防止人體因膽固醇累積過多而出現慢性病。大蒜素和微量元素硒又具有抗氧化作用，能阻止人體內氧化脂質生成，並能清除身體內的自由基，使人體保持良好狀態。不過，蒜頭雖有祛寒健胃之功，但是陰虛火旺及慢性胃炎潰瘍病患者應慎食。



掃碼看影片

自家製蒜蓉火腿包

材料：蒜頭2瓣、熱香餅粉150克、蛋1隻、橄欖油3湯匙、巴馬火腿50克、麵粉少許（手粉）

- 製法：
1. 蒜頭搗碎成蒜蓉備用；
 2. 熱香餅粉放入大碗內，加入雞蛋及2湯匙橄欖油，拌勻揉搓成粉團；
 3. 在矽膠墊上灑上少許麵粉，將揉妥粉團放在矽膠墊上，用擀面棍擀成約1厘米厚的麵包胚；
 4. 用掃在麵包胚上掃上半湯匙橄欖油，將備用蒜蓉均勻塗在麵包胚上，然後鋪上巴馬火腿；
 5. 將塗有蒜蓉鋪妥巴馬火腿的麵包胚，捲起成長條形，再切成約2厘米段；
 6. 取一易潔平底鑊，塗上半湯匙橄欖油，將切妥的麵包胚排入易潔鑊內，蓋上鑊蓋，用中小火烤約10分鐘至麵包熟軟，即成。



● 自家製蒜蓉火腿包

● 蒜片炒蜆意麵

● 原粒焗蒜頭拌魚醬

● 蒜頭



蒜片炒蜆意麵

材料：蒜頭2瓣、帶殼活蜆200克、意大利麵100克、鹽2 1/4茶匙、紅椒粉少許、茺荳粉少許、橄欖油2湯匙

- 製法：
1. 蒜頭用切菜板刨成蒜片備用；
 2. 大碗內放入2茶匙鹽，加入帶殼活蜆，然後注滿清水，靜置約30分鐘，讓活蜆吐沙後，再將其殼清洗乾淨，瀝乾，備用；
 3. 燒沸水一鍋，將意大利麵放入焗妥後取出，用冷水沖透降溫、瀝乾備用；（焗煮時間按包裝上標示的減2分鐘）
 4. 燒熱鑊下油，將蒜片放入炒香，取出蒜片降溫，再放回鑊內炒至金黃色後，取出備用；
 5. 沿用炒過蒜片的油及鑊，加入瀝乾活蜆及紅椒粉與茺荳粉爆炒，注水1/2杯翻炒至水分沸騰，蜆殼張開後加入焗妥意大利麵，下鹽炒勻，灑上金黃蒜片，即成。



原粒焗蒜頭拌魚醬

材料：原粒蒜頭1個、橄欖油2湯匙、牛油10克、鮮磨胡椒碎少許、鯷魚醬少許

- 製法：
1. 原個蒜頭頂端約1/2厘米的位置，橫切打開露出頂端蒜肉；
 2. 將切妥的原個蒜頭，放入微波爐加熱1分鐘；
 3. 從微波爐取出蒜頭，墊上錫紙，然後沿蒜頭軸注入橄欖油，並將牛油蓋在蒜頭頂端切口，扭緊錫紙包裹蒜頭，放入多士焗爐焗15分鐘，灑上鮮磨胡椒碎，以鯷魚醬拌食，即成。



食得健康

● 文、圖：雨文

「尋味江南」美饌 親民價體驗巧手滬菜



● 爆汁鮮蝦韭菜餡餅



● 家傳老上海粗湯麵



● 滬上兩面黃



● 鮮肉小龍蝦小籠包

以優質新鮮食材為大家呈獻各式精選滬菜的上海佬佬，由即日起特別推出「尋味江南」餐牌，為大家帶來四款別具風味的江南美饌，帶領大家踏上尋味之旅，探索江南巧手菜餚，以親民價體驗上海手工菜，細味由師傅人手用心製作的烹調工藝。四款全新江南菜式包括烹煮過程極為講究的「滬上兩面黃」、湯汁飽滿且皮金酥脆的「爆汁鮮蝦韭菜餡餅」、湯濃濃郁的「家傳老上海粗湯麵」，以及皮薄餡鮮的「鮮肉小龍蝦小籠包」。

每款菜式均由師傅巧手製作，配以精準的火候控制，一絲不苟地用心烹製，讓大家可以親民價錢品嚐到精緻的江南美饌。例如，滬上兩面黃，是滬蘇浙等地經典傳統麵食，製作過程十分講究，大廚須先將白麵蒸熟後再過冷河，以慢火煸至表層酥脆焦香，再淋上即叫即炒，配以鮮嫩可口的乾貝、蝦、魚、豬、雞及冬菇等多款食材的澆頭，締造外脆內軟的滋味口感。

金酥脆，一咬爆汁。

喜歡上海菜的朋友，應該對上海粗炒非常熟悉，但今次餐廳則為大家帶來上海人的傳統上海粗麵吃法——家傳老上海粗湯麵，大廚先加入老雞豬骨濃湯將肉絲、冬菇絲、椰菜絲及上海粗麵烤煮至入味，最後把熱騰騰的配料淋到上海粗麵上，令每條粗麵都掛上濃郁的湯濃汁，讓人一試難忘。最後，鮮肉小龍蝦小籠包，師傅堅持即叫即做，發揮創意，匠心演繹，將手剝小龍蝦及鮮肉剁成餡料，皮薄餡鮮，每一顆都充滿鮮而不膩的湯汁，達到「坐着似口鐘，夾起像燈籠」的標準。

皇室佳釀美食節 嚐環球得獎美食

一支星級主廚團隊坐鎮香港迪士尼樂園「皇室宴會廳」，呈獻一場華麗盛大的「皇室佳釀美食節」，如同走進嘉年華，讓大家可以有機會一次過尊享多款從未於樂園亮相、屢獲殊榮的迪士尼特色環球美食；體驗驚喜十足的分子料理；淺酌白霧翻騰的特色飲品和雞尾酒及本地手工啤酒等，美食佳釀款款造型別致，好味、打卡及新奇指數都滿分。賓客憑一個電子代幣即可換購小食、分子料理、甜品或非酒精飲品；憑兩個電子代幣可換購特色飲品。

當中，尤其是環球得獎美食，亦於皇室宴會廳載譽登場，大廚以輕便迷你分量重新演繹多款從未公開亮相的環球得獎菜式，每周輪流呈獻，得獎菜式不論是選材、做法或是擺盤都令



● 海鮮柚子沙巴翁

● 雜菌芝士椰菜卷



● 大廚以輕便迷你分量重新演繹多款環球得獎菜式

人耳目一新。以「海鮮柚子沙巴翁」為例，把沙巴翁這款經典意大利甜食變身為鹹食，並配以分子料理的製作方法，贏得評審們的歡心。得獎菜式在造型方面亦充滿心思，除了有迪士尼粉絲打卡必食的米奇形「椰菜花北海道牛乳芝士撻」，亦有以森林為構



● 椰菜花北海道牛乳芝士撻



● 即製卡邦尼意粉



思主題的法式「雜菌椰菜卷」，這個素食頭盤，以綠色的椰菜包着忌廉芝士，做成一個小山丘的形狀，旁邊加雜菌，再配以檸檬果蓉汁，不論外貌及味道都讓你感受到森林的氣息。

整個美食節中較為吸睛的部分，莫過於分子甜品料理，前衛創新，主廚團隊特別創作出氣氛朱古力松露、青蘋果乳酪、意大利奶凍杯等多款作品，令甜品迷爭相朝聖。同時，樂園更首次帶來意大利區內上乘的芝士王——帕馬森乾酪，在賓客面前即場製作卡邦尼意粉，加上超過1米高的芝士噴泉，香味四溢。