

烹調「御節料理」素食版

寓意新一年吉祥健康

踏入新一年，來個有意頭的養生「御節料理」，這「御節料理」是日本人的賀年食品，各式各樣寓意吉祥的食物，以四方形的錦盒「重箱」盛載，並在除夕時準備好料理，據說是仿效中國的正月料理「寒食」。有見愈來愈多人選擇素食養生，今次特別設計「御節料理」的素食版本，大家可以趁新年伊始，為家人烹調這具有吉祥寓意的健康菜式。

文、攝：小松本太太



「御節料理」素食版

其實，「御節」一詞的由來，源自於奈良時代起天皇與家臣在正月與節日等聚餐的習慣，稱之為「節會」。到了江戶時代後期，則演變成只有正月聚餐才特別稱為「御節」。而「御節料理」傳說祖先會在正月時化身為「年神」，回到各戶人家之中，而道教有着「正月時灶神將造訪各戶人家」的說法，因此便趕在除夕時先準備好正月三天分量的食物，並裝入疊式木盒之中，避免使用爐灶的火以恭迎神明。另亦有一種說法是，負責家中炊事的婦女可以藉此期間，稍事休息不用管那些灶頭煙火，從而養生。

早年，在香港只有高檔日本餐廳才會做「御節料理」，近年日系百貨公司及超市都有供應，以往「御節料理」菜品的烹調家家戶戶都是婆婆教兒媳，媽媽教女兒在家裏弄的。時至今日，懂得做這些傳統菜的日本主婦已經愈來愈少，其實當中的烹調技巧不難，只是需要稍微的用心及專注。

當中，「御節料理」內各種食物都有其寓意。例如，「旬根菜煮」中根類蔬菜意味着家庭紐帶的加深，「甘醋膾」是用紅蘿蔔絲和白蘿蔔醃製而成，紅白兩種顏色比擬為紅白水引代表喜慶纏綿，而「伊達卷」是甜蛋卷，它們看起來像古代的卷軸，被認為可以給家庭帶來教育和知識，「黑豆」代表健康長壽，自古以來便相信黑色帶有除魔的力量，以黑(Kuro)豆(Mame)取日文發音相同的忍耐「辛苦(Kuro)」，「辛勤(Mame)工作」之巧思，成為祈求身體健壯、無病無災、勤勉奮發的食物。

而「栗金團」中搗過的栗子被稱為「搗栗子(Kachiguri)」，而「搗(Kachi)」與「勝利(Kachi)」的日文發音相同，因此被當成吉祥小菜，用番薯做成金團則是受到中國文化影響的一種點心，兩者結合而成的金黃色被視為富饒的象徵，蘊含商業繁盛之意，成為了「御節料理」的經典菜式。

旬根菜煮

材料：冬菇15克、昆布20厘米、紅蘿蔔100克、里芋250克、蓮藕100克、牛蒡80克、荷蘭豆10克、高野豆腐25克、花麩5克

調味：糖3湯匙、味醂3湯匙、醬油3湯匙

製法：

1. 冬菇浸軟備用；水4杯注入鍋內，加入昆布浸30分鐘後加熱煮至鍋底冒泡時即水沸騰取出昆布後成為昆布清湯備用；
2. 紅蘿蔔、里芋、蓮藕、牛蒡清洗去掉泥土至乾淨；
3. 紅蘿蔔切約1厘米厚、沿圓周平均地插上5支牙籤、用刀從牙籤邊上切掉紅蘿蔔外皮成五角形、在五角形的每條邊中間用刀刻出小凹位，把凹位與凹位之間修成花瓣形，用刀從花心向花瓣輕輕刻出五條直線，將刀尖在花瓣斜插削成風車狀的紅蘿蔔花；
4. 里芋切去兩端，用刀將外皮削掉成六角形鼓狀里芋；蓮藕切約1厘米厚，削去蓮藕孔的邊成蓮藕花；
5. 牛蒡斜切成5厘米段；荷蘭豆去梗，將兩端切成尖狀，並燒沸水一鍋，將荷蘭豆放入灼至翠綠撈出放入冰水中冷卻、瀝乾備用；
6. 將紅蘿蔔花、六角形鼓狀里芋、蓮藕花及牛蒡放入沸水鍋內余水後撈出瀝乾備用；
7. 浸軟冬菇放入沸水鍋內余水後撈出瀝乾備用；
8. 將調味加入昆布清湯內煮沸成煮汁，把已經余水的紅蘿蔔花、六角形鼓狀里芋、蓮藕花、牛蒡及冬菇放入以大火煮沸，撈去泡沫後，轉中火煮約40分鐘至材料熟軟加入高野豆腐及花麩，打開鍋蓋煮5分鐘然後熄火、靜置放涼後排入已經清洗及抹乾的重箱即成。



4

伊達卷

材料：蛋3隻、糖2湯匙、醬油1茶匙、沙律醬2湯匙、糖1/2湯匙

製法：

1. 壽司席上鋪上保鮮紙備用；
2. 蛋、2湯匙糖及沙律醬拌勻成蛋液；
3. 在玉子燒專用易潔鑊上平均撒1/2湯匙糖後以中火加熱；
4. 糖開始溶化時，將蛋液倒入鑊內，蓋上錫紙，以中火加熱；
5. 約2至3分鐘後，掀開錫紙，趁蛋液半凝固時捲起成卷狀，將接口朝鑊，繼續以中火加熱至凝固後取出，置在鋪上保鮮紙的壽司席上，捲緊定型用橡皮圈束緊，靜置三小時後切件排入已經清洗及抹乾的重箱即成。



4 5

柚子甘醋膾

材料：蘿蔔100克、紅蘿蔔30克、柚子1個、鹽1茶匙、醋2湯匙、糖1湯匙

製法：

1. 蘿蔔、紅蘿蔔洗淨去皮，用刨絲板刨成粗絲，灑鹽拌勻，靜置約10分鐘後榨出水分備用；
2. 切出柚子肉榨汁，加入醋及糖拌勻成調味，批出柚子黃色外皮，切絲與備用蘿蔔及紅蘿蔔拌勻，加入調味即成。



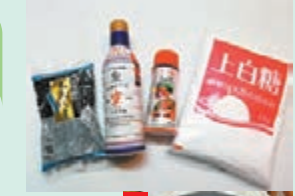
2

黑豆

材料：黑豆100克 調味：糖70克、醬油1茶匙、鹽少許

製法：

1. 取300毫升水與調味拌勻成浸豆液備用；
2. 黑豆沖洗乾淨後快速放入浸豆液中、浸6小時；
3. 將已浸6小時的黑豆連同浸豆液放入電飯煲內以煮粥模式煮妥後保溫3小時，3小時之後關掉電飯煲電源、原煲保持煲蓋蓋上靜置至冷卻即成。



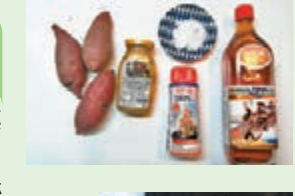
3

栗金團

材料：番薯250克、栗甘露煮6粒 調味：糖50克、味醂50毫升、鹽1/4茶匙

製法：

1. 番薯用錫箔紙及水洗刷乾淨後放入電飯煲內，注入2杯清水以煮飯模式煮妥取出，搗爛成蓉備用；
2. 栗甘露煮切碎備用；
3. 將番薯蓉放入易潔鑊內，加入調味以中火加熱至糖溶化，加入切碎栗甘露煮，繼續以中火煏炒至水分蒸發即成。



3

食得健康

採、攝：雨文

細嚐新鮮烘焙幸福滋味 風味輕食適合上班一族



◆「農烤方吐司」系列



◆「夾心小吐司」系列



◆即製即燒「脆脆焦糖梳乎厘」及「梳乎厘蛋糕」系列

在繁忙生活中，大家可以創意烘焙及滋味輕食增添日常小確幸，當中已有多間分店的「美心烘焙所」透過即場新鮮烘製特色產品，為每位顧客帶來滿滿幸福滋味。早前，在中環開幕的店舖設計以簡潔木系風作主調，保留原有港式風味，店內每日提供多款高品質亞洲風味手工麵包、蛋糕及甜點，全部以新鮮食材製作，每天定時出爐。

烘焙所坐落於繁忙中環商業區，多面落地玻璃設計透入自然光，開揚明亮，倍添舒適寫意，同時提升慢活風情。店內主打「農烤方吐司」系列，以日本麵粉及海藻糖製成的麵團經過12小時低溫慢發酵，質感綿密，入口軟熟，除原味外還有車打芝士、比利時朱古力、綠茶麻糬及合桃，還有期間限定款雙色比利時朱古力、雙色朱古力綠茶麻糬及番薯等款式供選擇，鹹甜兼備。而另一獨家王牌「夾心小吐司」系列則以鬆軟麵包釀入具特色風味的夾心餡料，如牛肉可樂餅、忌廉粟米芝士、牛油果蛋沙律、洋葱鮭魚、花生麻糬及綜合口味等，多款滋味，精緻小巧的吐司為大家注滿能量。

除了麵包外，烘焙所亦有一系列新鮮搗

製的甜品及港式炸包。例如，「梳乎厘」系列中不能錯過現場即製即燒的「脆脆焦糖梳乎厘」，採用海藻糖，其面層的脆脆焦糖濃郁可口，口感軟綿，還有「梳乎厘蛋糕」系列，每日現場新鮮烘製並限量供應。口味包括：芒芒梳乎厘蛋糕、莓莓梳乎厘蛋糕等，比利時朱古力脆皮梳乎厘蛋糕是此店獨家產品，幸福滋味令人停不了口。另外，經典「港式炸包」系列備有充滿傳統情懷的沙翁及冬甩，下午茶時嚐到熱騰騰的經典美食特別窩意。

而且，在烘焙產品外，這兒還添設了三款獨家風味輕食：輕食便當、特色拌麵及果漾鮮果撈，為中環上班一族提供早餐、午餐、下午茶及晚飯的選擇。輕食便當系列具多款口味：肉燥、鹽酥雞及牛腩為主食，每款便當均配上多款不同配菜，每一口都充滿營養均衡的幸福滋味。而特色拌麵系列以鹽水雞、牛腩及花枝丸為主食，配搭精選配料和自家調配風味醬汁，惹味十足。還有，飯後不少得品嚐爽口清新的果漾鮮果撈，選用蓮霧或鳳梨作主打，並可自選三款鮮果，拌以話梅粉來帶出水果的清新香甜，酸酸甜甜，層次豐富。



◆中環店特別提供輕食便當、特色拌麵及果漾鮮果撈



香港註冊中醫師 楊沃林

崖柏治痔瘡

廖生患痔瘡，痛苦不堪。痔瘡是人類獨有的疾病，動物界是沒有的。痔瘡患者多數是長時間坐著工作而少活動，如辦公室文員、會計、程序員、麻將愛好者、司機等。最新中國城市居民常見肛腸疾病流行病學調查顯示，中國每兩個人中就有一個人患肛腸疾病，而每三種肛腸疾病中就有一個是痔瘡。

廖生除了外敷洗，天天坐崖柏板，半個月時間，痔瘡痊癒了。《中國藥典》中記載：「蜀東有痔瘡者，坐柏木，有止痛消腫奇效；其木煮水，澤頭髮，治疥癬。」

崖柏起源於三億年前的恐龍時代，崖柏生長於海拔1,500米以上地區的懸崖邊，樹根破石而生。被譽為植物的「活化石」，是瀕危珍稀植物之一。

崖柏如今是國家一級保護野生植物。崖柏屬灌木或喬木；枝條密，開展，葉片鱗形，生於小枝中央之葉斜方狀倒卵形，有隆起的縱脊，先端鈍，寬披針形，較中央之葉稍短，兩面均為綠色，無白粉。雄毬花近橢圓形，交叉對生，藥隔寬卵形，幼小毬果橢圓形，種鱗交叉對生，最外面的種鱗倒卵狀橢圓形，未見成熟毬果。

其分布於中國湖北神農架、山西太行山等地的海拔1,400米以上的石灰岩山地，喜歡空氣濕潤和鈣質土壤，不耐酸性土地。

崖柏與沉香一樣，都散發著芳香，但與沉香不同的是，崖柏的香氣更加清幽綿長，聞之令人神清氣爽。

崖柏散發的香味可以提高血液含氧量，使人精神愉悅，可以改善失眠多夢的症狀，崖柏的芳香氣味具有清熱解毒、安神醒腦之作用。

在日本，柏木香氣被譽為「空氣維他命」，有癌症專家讓病人在柏木林中進行保健治療，

用崖柏做熏香，讓崖柏的香氣環繞在病人周圍，可以改善病人心情，提高免疫力。崖柏的主要成分是萜烯、檸檬烯和黃酮類、維生素、礦物質等抗氧化劑。

崖柏精油含雪松醇，能透過皮膚被人體吸收，可消炎解毒止癢。其人參皂甘能促進細胞新陳代謝，使免疫蛋白增加，調節呼吸和中樞神經系統平衡，增強人體的抵抗力，有美顏潤膚、健身強體的作用。

崖柏功效：

一、安神助眠

崖柏香氣可提升血液含氧量，使人神清氣爽；崖柏散發的香味含有45種有益成分，經常接觸使人精神愉悅，可改善失眠多夢的症狀。

二、抗炎消腫

崖柏含有羅漢柏烯、雪松醇等天然成分，有抑菌消炎功效，可促進血液循環。崖柏散發的芳香之氣，能夠淨化空氣、殺滅細菌和病毒，具有抗炎消腫的功效。崖柏精油對蟲蟻叮咬、無名腫痛有奇效。

三、排毒養顏

崖柏煮水沖茶，可潤腸祛油脂，促進新陳代謝，清除體內垃圾；清除皮膚的黑色素沉澱，具有美顏潤膚的作用，排毒養顏。

四、利尿、補肺

《本草綱目》記載：「可利水道，興陽道」，崖柏對尿道炎症引發的尿頻、尿急及性功能障礙有明顯效果；崖柏能補肺、化痰、養血。

五、提高免疫力

崖柏富含對人體有益的黃酮類，黃酮類化合物可提高機體免疫機能，促進機體健康，增強免疫力。



崖柏