



# 春吃蕨菜

## 促進消化·心血管·骨骼健康

蕨菜，是一種多年生蕨類草蘇鐵在春天生長出來的嫩芽，它的葉柄尖端呈漩渦縮狀，被稱為山菜的十種野生食用菜之一。蕨菜不僅具有獨特的風味和食用價值，而且還擁有多種養生功效，它富含纖維、胡蘿蔔素、維生素E、維生素K和維生素C等營養素，有助於促進消化系統健康、心血管健康、骨骼健康，以及免疫力的提升。因此，在春天食用蕨菜，可以有養生功效同時能享受其獨特的風味，並且感受春回大地的樂趣。

◆文、攝：小松本太太

首先，蕨菜富含胡蘿蔔素及維生素E這兩種抗氧化物質，胡蘿蔔素有助於保護皮膚和黏膜細胞，促進免疫功能的提升，維生素E能夠捕捉和中和體內的自由基，減緩細胞老化的過程，保護細胞免受損傷，胡蘿蔔素及維生素E都能夠維護心血管健康，有助預防動脈硬化，降低心臟病和中風的風險。

而且，蕨菜豐富的不溶性膳食纖維，可以在胃和腸道中吸收水分並膨脹，從而促進腸道運動，有助於減少膽固醇的吸收，並且維

護腸道健康。此外，它富含維生素K，這是一種將鈣固定在骨骼中的重要營養素。維生素K有助於促進骨骼的生長和發育，預防骨質疏鬆症和骨折。它還參與血液凝固過程，維護血管的健康。

最後，蕨菜含有的維生素C，這是一種具有抗氧化和免疫調節作用的重要維生素，有助於提高免疫力，預防感冒和其他呼吸道感染，它還有助於促進膠原蛋白的合成，保持皮膚的彈性和健康。

### 蕨菜春卷



材料：  
蕨菜50克、絹厚揚150克、鹽昆布5克、春卷皮5張、片栗粉1湯匙、炸油300毫升（麵包糠隨意）



掃碼睇片

製法：

1. 蕨菜放入大碗內、注水沖洗去掉表面雜草、撈出、棄掉大碗內的水及雜草、重複此步驟一次，取出蕨菜放筍箕；
2. 取另一大碗、注滿水、將蕨草逐條放入，在水中拉開捲起部分，掀掉藏在裏面的泥垢；
3. 燒沸水一鍋、將洗淨蕨菜放入灼燙約30秒，立即撈出放入冰水中降溫以保持翠綠；
4. 用刀切去蕨菜較硬莖部；
5. 收蕨菜放在廚房紙上吸乾水分；
6. 挑選5條蕨菜用作裝飾，餘下的蕨菜放入研磨器中攪碎備用；
7. 絹厚揚放入大碗內、加入攪碎蕨菜及鹽昆布、搗碎拌勻成春卷餡備用；（如餡料重水分、可以加入麵包糠。）
8. 片栗粉加水1湯匙拌勻成糊水；
9. 取春卷皮1張，將1/5春卷餡放在角上，捲向中央，將邊上兩角覆向中央成信封狀，在剩下一角置入裝飾蕨菜，捲成春卷，以糊水封備用；
10. 燒熱炸油至170度，將春卷放入炸至金黃取出瀝油即成。



### 蕨菜炒豚肉



材料：  
蕨菜50克、薄切豚肉150克、麻油1湯匙、鹽少許、白芝麻5克

製法：

1. 蕨菜放入大碗內、注水沖洗去掉表面雜草、撈出、棄掉大碗內的水及雜草、重複此步驟一次，取出蕨菜放筍箕；
2. 取另一大碗、注滿水、將蕨草逐條放入，在水中拉開捲起部分，掀掉藏在裏面的泥垢；
3. 燒沸水一鍋、將洗淨蕨菜放入灼燙約30秒，立即撈出放入冰水中降溫以保持翠綠；
4. 用刀切去蕨菜較硬莖部；
5. 收蕨菜放在廚房紙上吸乾水分備用；
6. 燒熱鑊、下麻油，將薄切豚肉放入爆炒至肉色轉白，加入蕨菜，下鹽拌及白芝麻拌炒均勻取出即成。

### 蕨菜芝士三文魚



材料：  
蕨菜10克、忌廉芝士抹醬30克、煙三文魚40克、酸忌廉味薯片4片

製法：

1. 蕨菜放入大碗內、注水沖洗去掉表面雜草、撈出、棄掉大碗內的水及雜草、重複此步驟一次，取出蕨菜放筍箕；
2. 取另一大碗、注滿水、將蕨草逐條放入，在水中拉開捲起部分，掀掉藏在裏面的泥垢；
3. 燒沸水一鍋、將洗淨蕨菜放入灼燙約30秒，立即撈出放入冰水中降溫以保持翠綠；
4. 用刀切去蕨菜較硬莖部；
5. 收蕨菜放在廚房紙上吸乾水分；
6. 取一片煙三文魚、塗上忌廉芝士抹醬、將蕨菜置在中央，捲起煙三文魚，放在酸忌廉味薯片上即成。

## 「黑蒜」創意菜式 注入東南亞風味



◆黑蒜肉骨茶



◆黑蒜肉骨茶拉麵

翡翠飲食集團旗下以中國菜的經典美食系為基調，融入世界各地優質食材及其飲食特色的全新品牌「江南·翡翠」，帶來以黑蒜為主角的創意菜式。黑蒜具抗氧化、促進新陳代謝及加強身體免疫力作用，而肉骨茶裏的藥材有溫中和胃、健脾活血、散寒祛濕的效果。

例如，富有東南亞特色的「黑蒜肉骨茶」和「黑蒜肉骨茶拉麵」，黑蒜的獨特風味，為香濃的藥材豬骨湯提升湯頭的甘醇口感，滋補養身，再配上彈牙可口的蘭州拉麵，一碗營養價值高的湯麵，同時為味蕾帶來新鮮的體驗。

而「黑蒜淮山燉牛尾」特意選用肉、筋、骨齊全的牛尾肉，蘊含豐富膠原蛋白，令皮膚保持彈性。牛骨中的骨髓為湯汁帶來一定稠度，搭配黑蒜和淮山的香氣，拌飯不錯。



◆黑松露醬鮮淮山炒羊肚菌蝦滑

另外，「黑松露醬鮮淮山炒羊肚菌蝦滑」中，黑松露的獨特香氣和口感，搭配淮山的爽脆口感和羊肚菌的天然香味，相互融合。黑松露和羊肚菌能促進血液循環，改善心血管健康；淮山有利於腎臟功能的調理，有助調節面部浮腫。

◆文：雨文

### 食得健康

## 雲南大理採摘春茶 弘揚巍山美食文化



◆雲南大理南澗彝族自治縣公郎鎮羅伯克茶場的茶農在採摘春茶。

春日的雲南，繁花盛開，好以鮮花草木入饌，這裏自古就是中國重要的茶鄉。記者在雲南大理州巍山縣和南澗縣看到，這些傳統飲食習慣在今天也成為當地商業機遇，儘管依然存在一些發展瓶頸。

巍山縣是中國唐朝同期的西南地方政權——南詔的發源地。縣城至今依然保留600多年前建城時的棋盤格局，以及明清古建築群。行走巍山古鎮老街，只見兩旁蜜餞舖子很多。巍山蜜餞採用當地新鮮的瓜、果、花、根為原料，甜潤饒人。古鎮的餐館裏，時令植物金雀花、松尖成為上桌的時蔬佳品。

從巍山縣委宣傳部獲悉，這些當地特色植物不僅「好吃」，而且成了吸引年輕人回鄉就業的「法寶」。原來，巍山的經濟產業以旅遊業為主。過去，老一輩居民大多從事農耕，及在古鎮老街開設小吃店、服裝店等；而許多上過大學的年輕人往往去大理市區或大城市就業。不過，近年來，當地政府積極推動鄉廚等手藝的學習，吸引了不少年輕人留在家鄉以此為業，也弘揚了巍山美食文化。

大理自古是中國西部茶馬貿易和文化交流要道「茶馬古道」的要衝，而大理產茶最有名要數南澗縣內的無量山上。加上，這裏的老牌綠茶廠「羅伯克茶廠」，山上的廠房周圍遍布3,000多畝茶林，只見不少茶農正在採茶，廠房內炒茶及製茶則採用現代化機械輔以人工指導。茶廠吸引了附近很多村民前來就業，無量山上的採茶季從每年3月中旬到10月底，冬天也需要整理茶園，所以創造了很多就業機會。

◆文：香港中通社 圖：資料圖片

### 健康資訊

## 全港首間蔬菜花店 結合花藝與新鮮蔬菜



◆全港首間蔬菜花店

新鮮的西蘭花、三色彩椒、粟米、紫洋蔥、甘筍、蘆筍、車厘茄及菲菜花等食材，不但健康有益，在花藝師的巧手下更能製作成美麗的蔬菜花束。為迎接母親節，香港街市特別於藍田啟田市場開設「全港首間蔬菜花店」，以獨特而創新的方式將蔬菜和花卉相結合，營造出一個充滿綠意和生機的空間。當你經過蔬菜花店，各種鮮艷多彩的花朵及蔬菜率先映入眼簾，綻放着迷人的色彩和芬芳的香氣，讓人心情愉悅。

同時，香港街市更於指定日子安排了駐場花藝師服務，會員可直接於街市選購時令新鮮蔬菜，將其變成獨一無二「窩心即包蔬菜花」花束，只要成為會員，並在活動日子於啟田市場消費滿指定金額，即可免費換領蔬菜花束。



▲蔬菜花 ▲花藝師即場製作「窩心即包蔬菜花」