

瑞士甜菜鮮嫩多汁

營養豐富促進腸胃健康


瑞士甜菜，又叫牛皮菜、蒼蓬菜及厚皮菜，英文名字叫做 Swiss Chard，這種營養豐富的蔬菜，雖然名叫瑞士甜菜，實際上是起源於地中海，含有抗氧化的多酚，身體攝取多酚可以清除體內的自由基，以對抗衰老，而其富含大量的膳食纖維，促進腸胃健康，是預防便秘的好選擇。瑞士甜菜是羽衣甘藍的近親，味道方面卻跟菠菜相似，鮮嫩多汁、烹調容易，配以沙律醬可以生吃，以沸水快速燙一下能去除草酸及微澀的味道令其更加可口，用油快炒更加是色香味美，今期為大家準備了三款烹調方法的瑞士甜菜養生菜。

文、攝：小松本太太

近年，這種瑞士甜菜因被喻為「超級食物」(Superfood)而備受矚目，但其實它本來就是古老的食材，所以亦被人稱為被遺忘的蔬菜之一。據種植瑞士甜菜的農家說，其實他們都知道瑞士甜菜富含食物纖維，但其時大家偏好好滑口感的蔬菜，故此一般人都都不願意以它入饌，只把它用作家畜的飼料來餵豬。

直至現在大家的健康意識水平提高，轉向追求高纖食材，於是大家又開始食用瑞士甜菜，皆因這蔬菜能夠清除腸胃的油脂，可以預防三高及保持腸道健康。它的營養與羽衣甘藍相近，但其色澤繽紛，莖稈的顏色從白色、淺黃色、橙色以至紅色及紫色，配上深綠色的葉子，還具有清熱解毒的功效。而且，其蘊含的維生素A、B、C、K，不僅能夠抗氧化，還可保護眼睛視力，穩定血糖及血壓，並且能預防骨質疏鬆症。

瑞士甜菜湯葉卷(煎)



掃碼看影片

材料：昆布15厘米、鯉魚片5克、鹽少許、免治雞肉150克、蛋白1隻、平湯菜3片、片栗粉、瑞士甜菜50克、油

調味：醋子味醬油醋(味ぼん)1湯匙、清酒1湯匙、味醂1湯匙



- 製法：
1. 昆布放入小鍋內加水2杯浸泡1小時，將鯉魚片放入茶袋內備用，並將瑞士甜菜洗淨備用；
 2. 將盛着浸透昆布及水的小鍋移到爐上加熱，見鍋底冒泡時馬上撈出昆布，然後繼續加熱至沸騰，將鯉魚片茶袋放入小鍋內，熄火，靜置1分鐘，輕輕取出已經浸透出味的鯉魚片茶袋，下鹽調味即成昆布鯉魚清湯，放涼備用；
 3. 免治雞肉放入大碗內加入蛋白拌勻成餡料；
 4. 瑞士甜菜切段，將1片平湯菜放在砧板上，掃上已放涼的昆布鯉魚清湯，灑上片栗粉，勺上1/3分量免治雞肉餡料，置上1/3分量瑞士甜菜，捲起成湯菜卷；
 5. 燒熱鑊，下油，將湯菜卷放入鑊內煎至兩面微焦，注入拌勻調味，蓋上鑊蓋，煮至調味轉濃，餡料熟透，取出切件即成。



昆布鯉魚清湯浸瑞士甜菜

材料：昆布15厘米、鯉魚片5克、瑞士甜菜59克、醬油2湯匙、白芝麻1/2茶匙



- 製法：
1. 昆布放入小鍋內加水2杯浸泡1小時，將鯉魚片放入茶袋內備用，並將瑞士甜菜洗淨備用；
 2. 將盛着浸透昆布及水的小鍋移到爐上加熱，見鍋底冒泡時馬上撈出昆布，然後繼續加熱至沸騰，將鯉魚片茶袋放入小鍋內，熄火，靜置1分鐘，輕輕取出已經浸透出味的鯉魚片茶袋，下鹽調味即成昆布鯉魚清湯，勺起1/2杯昆布鯉魚清湯放涼備用；
 3. 將鍋內的昆布鯉魚清湯燒至沸騰，放入瑞士甜菜灼軟取出；
 4. 在灼軟的瑞士甜菜上灑上醬油，靜置約1分鐘使瑞士甜菜降溫後，扭乾去除醬油，切段排在碟上，淋上放涼備用的昆布鯉魚清湯、灑上芝麻即成。



瑞士甜菜櫻花蝦炒烏冬

材料：烏冬360克、瑞士甜菜50克、油2湯匙、白醬油2湯匙、櫻花蝦2湯匙、天婦羅碎(隨意)



- 製法：
1. 瑞士甜菜洗淨、莖切段、葉切碎備用；
 2. 燒熱鑊，下油，將瑞士甜菜莖及烏冬放入炒軟，然後加入櫻花蝦及切碎菜葉一起拌炒；
 3. 加入白醬油翻炒至烏冬轉軟熟即成。(可按喜好隨意加入天婦羅碎)



● 香港註冊中醫師 楊沃林

豬皮是良藥

好友亞麗非常注重養生，每日堅持抬腿踢腳一千次，全身拍打數百次；自己天台種韭菜、自己釀糯米酒；天天製養生糊。她醃製的醋子薑和酸辣豬皮，十分可口美味，令我回味無窮，我特熟煮豬皮，叫亞麗長期烹製豬皮給我食用。

通常大多數人都會認為，豬身上的東西都是高膽固醇、高血脂……。很多人在用豬肉做菜的時候，往往會把豬皮切下來丟掉。其實，這樣做是丟棄了一味能夠降三高、還帶有「肉味」的良藥！

歐美的科學家研究發現，在豬皮裏，含有一種彈原蛋白(也叫彈性蛋白)：彈性纖維主要存在於韌帶和脈管壁，它能夠提升血管彈性、張力)，起到稀釋血液，有預防糖尿病、冠心病、高血壓之效。

據BBC報道，英國科學家在分析1,000種食材後，評選出100種最營養食物。而在前十大排行榜上，肥豬肉/豬油(Pork fat)居然位列第八。

豬肉脂肪確實含有豐富的油酸，以及60%的單元不飽和脂肪酸，而單元不飽和脂肪酸是一種健康脂肪，對心腦血管、皮膚和荷爾蒙分泌都有好處。

豬皮不等於肥肉，皮裏蛋白質含量是豬肉的2.5倍，碳水化合物含量比豬肉高4倍多，而脂肪含量只有豬肉的1/2。如果把豬皮內部所附着的脂肪層刮掉，其脂肪的含量還會下降。

另外，因為豬皮中含有大量的膠原蛋白，能減慢機體細胞老化，尤其對陰虛內熱，出現咽喉疼痛、低熱等症的患者食用更佳。

豬皮有以下的食療功效：

- 一、活血補血
豬肉皮味甘性涼，活血止血、補益精血、滋潤肌膚、光澤頭髮。
- 二、補充維生素
豬肉皮的蛋白質、脂肪、碳水化合物含量均十分豐富；豬肉皮可補充營養，提高機體免疫力。
- 三、抗衰老
經常食用豬肉皮或豬蹄有延緩衰老的作用。
- 四、提高免疫力
豬肉皮的蛋白質、脂肪、碳水化合物含量均十分豐富；豬肉皮可補充營養，提高機體免疫力。
- 五、抗衰老
經常食用豬肉皮或豬蹄有延緩衰老的作用。
- 六、強筋壯骨
還有，豬皮富含膠原蛋白，膠原蛋白是構成人體筋與骨不可缺少的營養素，而且還促進毛髮、指甲生長。

在食譜裏，豬皮湯就是一道菜。其實，經過臨床試驗發現：豬皮湯滋陰，可以起到軟化血管、稀釋血液的作用，能起到輔助治療三高的食療作用。

其實，經過臨床試驗發現：豬皮湯滋陰，可以起到軟化血管、稀釋血液的作用，能起到輔助治療三高的食療作用。

其實，經過臨床試驗發現：豬皮湯滋陰，可以起到軟化血管、稀釋血液的作用，能起到輔助治療三高的食療作用。

其實，經過臨床試驗發現：豬皮湯滋陰，可以起到軟化血管、稀釋血液的作用，能起到輔助治療三高的食療作用。

其實，經過臨床試驗發現：豬皮湯滋陰，可以起到軟化血管、稀釋血液的作用，能起到輔助治療三高的食療作用。

豬皮湯

材料：豬皮500克(只需要純豬皮，把附在豬皮上的脂肪、豬油都刮下來，愈乾淨愈好)。



做法：每500克豬皮用2升水煲湯，要用猛火把水煮開，接着轉最小火，熬夠12個小時。因為研究發現，豬皮湯熬12小時，其釋出的精華是最多的，煲豬皮湯中途不要再加水。

健康資訊

● 文：雨文

愛心滿載慈善曲奇禮盒 推動朋輩互助精神

奇華餅家一向熱心參與公益活動，支持和鼓勵青年發展。早前，為響應國際青年日(8月12日)，呼籲各界關注青年正向發展，奇華餅家與啟勵扶青會合作售賣「慈善曲奇禮盒」，一起推動朋輩間的互助精神，鼓勵大眾珍惜同行的好友。每售出乙盒「慈善曲奇禮盒」，奇華餅家會向啟勵扶青會捐贈港幣10元，所得款項將用作發展啟勵扶青會的活動項目，提供正向青年服務，關注他們的精神健康，提供專業知識，讓不同群體的青年發揮所長。由即日起，大家可到奇華餅家選購「慈善曲奇禮盒」外，亦可到奇華餅家全線分店購買。



● 奇華餅家 x 啟勵扶青會慈善曲奇禮盒



「慈善曲奇禮盒」(每盒港幣50元正)共有四款口味，包括刻上「LOVE」、味道香甜的心形士多啤梨曲奇、印有象徵朋友同行的圖

案的牛油曲奇，還有小紅莓牛油曲奇及杏仁片朱古力曲奇。禮盒以溫暖色系的粉紅為主，再配以花草圖案拼湊成心形設計，並印有「Always By Your Side 伴您同行」鼓勵語句，禮盒內附上中、英對照的感謝卡一張！而且，奇華餅家除了安排全線分店(香港國際機場分店除外)售賣「慈善曲奇禮盒」外，更在其中26間分店及灣仔奇華茶室放置「啟勵扶青會」的捐款箱，所得善款將捐予啟勵扶青會發展青年服務，為青年提供發揮潛能的寶貴機會。

食得健康

● 文：雨文

雞腿肉火辣滋味

踏入8月，人氣漢堡店 Shake Shack 推出全新期間限定 Dark Meat Hot Chick'n，在香港全線六間分店同步發售，其選用不含抗生素的優質 Dark Meat 雞腿肉，先以濃厚牛油奶酪醃製，經慢煮後裹上特製麵糊炸而成，外脆內軟的雞腿肉灑上秘製辣椒粉，加入由 Louisiana 辣醬混合而成的椰菜絲，配上醃青瓜，一同夾於鬆軟的 potato bun 之中，將火辣滋味再升級。其實，「自 Shake Shack 登陸亞洲市場，因應口味偏好，我們致力研發 Dark Meat 食品。」Shake Shack 廚藝總監 Mark Rosati 指：「我們對於香港首次推出 Dark Meat 雞肉——Dark Meat Hot Chick'n 感到非常興奮，亦會持續為亞洲 Shack fans 創作更豐富的餐飲體驗。」



炸雞配涼茶組合

很多人吃炸雞時都會配「鬼佬涼茶」啤酒，但有沒有想過配正宗涼茶？一向創意無限的 KFC 又有新搞作，今次破天荒聯乘「涼茶專家」鴻福堂，由即日起呈獻全新「KFC x 鴻福堂下火茶」，其專屬配方以11種精選材料用心調製，包括蘋果、苦瓜乾、麥冬、薏米、白茅根、菊花、蕎麥、玉竹、百合、桑葉、金銀花，可清熱降火，與11種秘製香料烹調的 KFC 家鄉雞是不錯組合。只要大家在推廣期內惠顧任何套餐，只需以港幣\$9即可將套餐飲品升級，讓你搭配家鄉雞品嚐，從另一角度細味經典味道。



悅滿恆香中秋慈善禮盒 為患病兒童送上溫暖

於1920年成立的恆香老餅家，作為扎根香港過百年的企業，一直致力履行社會責任，積極參與慈善工作，關心社會發展，推廣傳統製餅手藝以及香港獨特飲食文化。今個中秋，恆香與願望成真基金合作，聯手推出「悅滿恆香·中秋慈善禮盒」，每售出一個禮盒，恆香將會捐出港幣\$50支持願望成真基金，於中秋時節為港澳患病兒童送上溫暖祝福，協助他們願望成真，於康復路上注入希望、力量與快樂。



● 恆香 x 願望成真基金中秋慈善禮盒

由即日起正式開售的「悅滿恆香·中秋慈善禮盒」，限量500盒，由恆香設計團隊特別繪製，包裝以充滿希望的粉藍色暗空配上粉紅色雲朵做背景，代表不同願望的彩色氣球飄揚空中，典雅而不失童真。多款恆香經典唐餅於空中浮現，寓意願望雖遠，但在恆香老餅家以及願望成真基金的支持下，必能得償所願。禮盒設計成六角形共三層，最上層有香港製餅月餅經典恆香雙黃白蓮蓉月餅一個(罐裝)；第二

層有綜合恆香馳名酥皮的流心奶黃酥皮月餅一個(禮盒裝)及蛋黃蓮蓉酥皮月餅一個(禮盒裝)、Make A Wish 幸運曲奇餅4件以及雜錦曲奇12件；第三層有恆香專門為是次禮盒設計及訂製的中秋限量版「悅圓」陶瓷碟1個。這個限量500枚「悅圓」陶瓷碟，以經典恆香雙黃白蓮蓉月餅為創作主題，極具收藏價值，碟上印有恆香雙黃白蓮蓉月餅餅皮上，呈現「恆香雙白」四個字，中秋氣氛立即躍現。加上，碟上亦印有恆香雙黃白蓮蓉月餅橫切面以及鹹蛋黃，柔潤甜味彷彿於空氣中傳達達到收禮者。

酸甜奇異果味道

想在夏日盡情享受雪條，但又擔心放縱過後要煩惱卡路里的攝取？最近，DREYER'S REAL DELIGHT 乳酪條系列繼士多啤梨、藍莓及芒果熱情果口味後，於今個8月再添一款

新成員——奇異果乳酪條，酸甜清新的輕盈口味，讓愛享受又崇尚健康的你有新體驗。奇異果維他命C豐富，營養價值高，甜中帶微酸的清新感深受歡迎。這全新登場的奇異果乳酪條不但加入了微酸解膩的真奇異果果蓉，外層亦採用真正法國乳酪而製

成，帶給你雙重味覺享受，一咬清爽的酸甜奇異果滋味，混合滑滑口感的乳酪，啖啖真材實料舒解炎夏悶熱的感覺。而且，奇異果乳酪條無添加防腐劑及人造色素，每支只有94 kcal，讓你輕鬆無負擔地品嚐這盛夏的果漾美味，踏上夏日輕盈「奇異」旅程！

