

白花豆鐵質含量高 有助抗衰老防貧血

白花豆，又叫荷包豆，也被稱為花豆，外皮純白加上是豆類當中營養價值相對較高的，所以被稱為「豆之女王」。白花豆含有豐富的蛋白質、維生素B1和B2、鈣、鎂、鐵及食物纖維，其鐵質含量是菠菜的三倍，血液中的紅血球成分是鐵和蛋白質，所以食用白花豆有助防止貧血。今期，就以這白花豆為主要食材，為大家烹調三款養生菜。

◆文、攝：小松本太太

白花豆焗山藥

材料：白花豆60克、紅蘿蔔20克、山藥200克、薯蓉粉20克、碎芝士30克、油適量
調味：鹽少許、即磨胡椒粒少許



製法：
1. 白花豆放大碗內，注入清水2杯，浸泡一夜備用；（最少6小時）
2. 將已浸泡一夜的白花豆，放入電飯煲內，按煮飯鍵，煮妥回鍵後，以保溫功能、保溫2小時後取出瀝乾備用；
3. 紅蘿蔔洗淨去皮刨粗絲、山藥去皮以磨成山藥泥備用；
4. 取一耐熱盛皿掃油備用；
5. 將薯蓉粉加入山藥泥中拌勻，將1/2煮妥瀝乾的白花豆、1/2紅蘿蔔絲及1/2碎芝士加入、下鹽調味拌勻後，倒入已掃油的耐熱盛皿內，把剩下的紅蘿蔔絲及白花豆鋪上，灑上碎芝士及即磨胡椒粒，放入多士焗爐以烤焗15分鐘至芝士融化熱透即成。



掃碼看片



白花豆的食物纖維含量是牛蒡的兩倍，食物纖維在大腸中，可以調節腸內環境並防止便秘，維生素B1和B2能抗衰老，鎂存在於全身的細胞和骨骼中，有助蛋白質合成、維持心臟功能、肌肉助收縮及血壓調節等功效。最值得留意的是，白花豆所含有的抑制澱粉酵素，它能抑制碳水化合物被分解為糖分，並且有效地維持血糖水平，預防餐後血糖指數過高，抑制澱粉質的吸收同時幫助減少飢餓感，可謂養生膳食，適合用於需要管理體重及關注血糖水平的人士。

白花豆銅鑼燒

材料：白花豆100克、糖30克、熱香餅粉75克、蛋液20毫升、豆漿60毫升、日本沙律醬少許

製法：
1. 白花豆放大碗內，注入清水2杯，浸泡一夜備用；（最少6小時）
2. 將已浸泡一夜的白花豆，放入電飯煲內，按煮飯鍵，煮妥回鍵後，以保溫功能、保溫2小時後取出瀝乾備用；
3. 將白花豆外皮去掉、用研磨器把豆搗碎成蓉備用；
4. 白花豆蓉放入易潔平底鑊內、灑上糖、以中火加熱至糖融化後盛出放在棉布上揉搓成白豆沙；（加熱時注意不要燒焦）
5. 熱香餅粉、蛋液及豆漿拌勻成粉漿備用；
6. 取20克白豆沙分成8小份備用；
7. 燒熱魚魚燒模具、塗上沙律醬、把粉漿注入魚魚燒模具的16小格內，加熱至半凝固時，其中的8小格置入白豆沙，用竹籤把沒有白豆沙的半凝固粉漿挑出蓋在置有白豆沙的粉漿上，繼續加熱至凝固即成。（注意調整位置以免過火）



海苔白花豆

材料：白花豆40克、青紫菜粉3湯匙、鹽1/4茶匙

製法：
1. 白花豆放大碗內，注入清水2杯，浸泡一夜備用；（最少6小時）
2. 將已浸泡一夜的白花豆，放入電飯煲內，按煮飯鍵，煮妥回鍵後，以保溫功能、保溫2小時後取出瀝乾，逐粒排列在平盤上，置於通風位置約1小時風乾備用；
3. 青紫菜粉與鹽拌勻成調味備用；
4. 將風乾妥的白花豆沾上調味，放入多士焗爐，烤15分鐘，取出即成。



愛漫遊

騎行綠道 360 度賞蓉城



◆成都鐵像文旅環

一撥人在野外露營，一撥人在爬龍泉山看日出，還有一撥人在騎行繞城綠道；成都的共享單車沒有顏色之分，只有是否征服過繞城綠道的區別……今年4月，成都繞城綠道正式竣工投用，不少成都市民和外地遊客紛紛前往打卡，迅速走紅網絡。成都繞城綠道全長100公里，其中上坡20公里、下坡20公里、平路60公里，沿途78座風格各異的景觀橋串聯起121個特色生態公園。時而騎行在高速上方，時而飄移在湖面之上，時而從火車肚皮下鑽過，穿麥田、蹺花海、鑽蘆葦……記者進行了一次沉浸式騎行體驗，領略了這條網紅綠道的獨特魅力。

◆文、攝（部分）：香港文匯報記者 李兵
成都報道



◆成都繞城綠道，圖為跨機場高速橋。

◆遊客在成都沱江河綠道騎行。



◆錦城湖綠道



◆成都錦城湖綠道



◆網紅景點桂溪生態公園婚姻登記中心

這條「網紅綠道」環繞成都市一圈，東西南北四個方向均有許多出入口。一個陽光明媚的冬日，記者選擇離家較近的南向入口——桂溪生態公園進入。在入口附近掃了一輛小黃車，沿逆時針方向騎行。綠道在城市中延伸，身旁不時有穿戴整齊的專業騎手呼嘯而過，亦有老老慢悠悠地騎行。騎行約兩三公里便來到中和濕地公園，一座粉紅色的小屋映入眼簾，這便是綠道上的網紅景點「桂溪生態公園婚姻登記中心」。不少年輕的情侶，騎着單車來此登記結婚。

不遠處是一大片蘆葦蕩，成了拍婚紗照、做直播的理想之地。「One, two, three, 茄子！」蘆葦蕩中，一群阿姨擺着各種Posture怡然自得。「我們都是騎行愛好者，每逢周末便邀約幾個姐妹騎行繞城綠道。」成都鐵路局退休職工褚長容說，環路中心這一段美得很，姐妹幾個正在「拍大片」。

雖然是冬季，道路兩旁仍是綠意融融，不時還能看見一簇簇鮮花。上過公廁，在自動售貨機上補給一瓶礦泉水，坐在長椅上歇了一會兒。沿着綠道繼續騎行，一幢小白屋呈現在眼前，不少騎行者在拍照打卡。大約10餘分鐘車程，便來到江家藝苑。奇形怪狀的雕塑、綠道上的一小茅屋，倒映在波光粼粼的湖面上，寧靜而美麗。攀岩、滑梯、鞦韆、吊環，孩子們玩得不亦樂乎，大人們則在帳篷裏談天說地。

再往前行，便來到青龍湖，騎行在廣袤的田野裏，頓覺心曠神怡。在青龍湖，記者遇見了籍隸江蘇定居新疆庫爾勒的方青。「錦城湖至青龍湖這段最漂亮，沿途有很多公園和網紅景點。」方青說，今年8月，他送兒子到電子科大上學，由於疫情滯留成都，愛上了騎行。

由於準備不充分，第一次騎行便止於青龍

湖，全程20餘公里。第二天，記者從青龍湖出發，沿着逆時針方向繼續騎行70餘公里，回到了桂溪生態公園。在蜀道通衢區區，見證了綠道上方那一座「起風的院子」；在悅動彩林，領略了繡球花海的獨特魅力；在錦城湖水上綠道，真切體驗了人在湖中飄的奇妙感覺。站在螺旋上升的青龍湖火炬觀景台上，頭頂藍天白雲，城市美景盡收眼底，還依稀可見遠處的雪山。來這座城市10餘年了，還是第一次以更廣的視角領略她的魅力。

78座景觀橋「一橋一景」

成都繞城綠道共有78座景觀橋，有的似彩虹，有的似彎月，一橋一景態態萬方。從桂溪生態公園往青龍湖方向，第一座較大的景觀橋便是「蓉道·飛龍橋」。一條「紅絲帶」跨過道路，越過河流，在廣袤的城市空間隨風起舞；跨線處的索網結構猶如三對薄薄的翅膀，整座橋樑勢如飛龍。這座橋全長1221米，跨越成自瀘高速，連接中和濕地與白鷺灣濕地，與周圍的環境渾然天成。

在蓉道·飛龍橋橋頭，記者遇見了家住成都市龍泉驛區的許大爺，68歲高齡的他用8天時間騎完了繞城綠道。「這條綠道很美，沿途有許多景觀橋非常漂亮。」許大爺說，路過橋樑一般都會休息一會兒恢復體力，順便欣賞一下周圍的風景。

「成龍·錦歸橋」跨越成龍大道，夢幻般的設計給人一種回家的感覺。「此心安處是吾鄉。」常年在外成都市民李方成說，騎行橋上有一種「衣錦而歸」的感覺，遠眺熟悉的成都內心逐漸變得平靜。「驛都·雁渡橋」橫跨驛都大道，貫通天鵝湖濕地公園，寓意鴻雁傳書。「成渝·玉蕊橋」跨越成渝高速公路，形

如綻放的花蕊，宛如「金苗從此出，玉蕊自天來」。「雙壺觀橋」180根柱子順應線形序列形成七彩漸變色，讓騎行者感受「光與溫暖」，收穫「彩虹」般的心情。跨機場高速橋與成都（Chengdu）的首字母相呼應，主橋呈現圓弧形，副橋如同飄帶延伸至兩端，在造型上彷彿一個擁抱。

盈盈水波之上，蒼翠林蔭之間，一抹鮮亮的橘紅漂移在錦城湖上。整座棧橋全長1367.5米，貼着水面而建，騎行者好似在湖中遨遊。華燈初上，絢麗的霓虹點亮，五顏六色的橋身倒映在湖面，猶如一條華麗的彩帶貼着湖面飄過。石拱橋、鋼架橋、鋼索橋，構造各不相同；形如葉、狀如花、似麥浪，78座橋樑造型千姿百態；穿田野、越湖泊、跨公路，78座橋樑連接綠道，讓綠道變得靈動。

綠道變「聰明」騎行更省心

在綠道上騎行，身旁不時有一根根高高矗立的電線杆一晃而過。它頭戴一頂太陽帽，睜着大大的眼睛注視着過往的人們，還能為騎行者提供免費WiFi服務。「綠道構建了『一心一網兩平台』，安裝了70餘萬米光纖和1400多根智慧物聯杆，初步建成智慧綠道超級大腦。」天府綠道集團相關負責人介紹，物聯網、大數據等新興科技元素讓綠道變得十分「聰明」。

首先，可以更聰明地遊玩。遊客安裝天府綠道APP/小程序，點擊智慧導覽功能，可快速到達目的地，「找廁所」功能可方便自由如廁。其次，可以更聰明地運動。智慧跑道能實時顯示每個人的跑步里程、圈數、運動時長，還會抓拍跑步者的精彩運動瞬間並通過AI技術智能生成十餘秒的短視頻，讓運動變得更加有趣。然後，可以更聰明地消費。遊客可線上租

車、點餐，大大提高了消費的便利性。同時，當遊客出現靠近湖面等危險動作時，絆線系統會及時預警，可大大降低安全事故發生；智能物聯杆搭載了SOS一鍵報警系統，若遇小孩走失等不測，可第一時間求助。



◆文昌路跨線橋

隨着綠道騎行變得火熱，一項名為「陪騎服務」的新業態悄然興起。記者梳理小紅書和一些網絡平台上的帖子發現，「陪騎服務」主要包括技術支持、後勤保障等內容。一般情況，陪騎者會全程攜帶打氣筒和維修工具，若單車途中出現故障可現場維修；騎行途中，水、食物、衣服、裝備等都可以存放在陪騎者處，騎行者全程零負擔。除了這些常態化服務之外，一些陪騎者還提供「門到門接送」「上坡推車」等特色服務；還有陪騎者全程視頻跟拍，騎行結束交付30秒視頻，可直接發朋友圈。

目前，「陪騎服務」吸引了一些專業騎手加入，形成了一定規模的粉絲，每次服務費200至800元人民幣不等。「既要保證速度和安全性，還要兼顧拍攝視頻和照片，對專業要求很高也非常辛苦。」一些網友認為，「陪騎服務」是一種新業態，值得推廣。

火熱綠道催生「陪騎服務」