



掃碼看片

西蘭花苗芝士批

材料：西蘭花苗50克、蛋2隻、忌廉芝士200克、忌廉3湯匙、罐頭雜豆100克、牛油10克、餃子皮8片、即磨胡椒粉少許、鹽少許、

製法：

1. 西蘭花苗洗淨、切碎備用；
2. 忌廉芝士置於室溫約30分鐘軟化後，加入雞蛋攪勻成為芝士蛋漿；
3. 罐頭雜豆與切碎西蘭花苗加入芝士蛋漿內攪勻後加入忌廉調勻後灑上即磨胡椒粉成為芝士批胚；
4. 電飯煲內鍋塗上牛油、將餃子皮鋪在鍋底；
5. 將芝士批胚放入已鋪妥餃子皮的電飯煲內鍋，顛抖電飯煲內鍋把芝士批胚搖均後，放入電飯煲，蓋上煲蓋，按煮飯鍵，啓動烹煮流程，完成後取出。



西蘭花苗含多種維生素 預防感冒 增免疫力

西蘭花苗，又叫長柄西蘭花、青花筍，是西蘭花和芥蘭混種而生的蔬菜。西蘭花苗是一款非常健康的蔬菜，不僅營養豐富，而且味道鮮美。在西蘭花苗中含有維生素C、維生素B1、維生素B2、葉酸和鈣等多種維生素和礦物質，其中以維生素C的含量最高，甚至比檸檬的含量還要高出兩倍，維生素C是一種非常重要的營養素，它能夠增強免疫力，預防感冒和其他疾病。今期，就以這個西蘭花苗為主食材，為大家烹調出多款養生菜。

◆文、攝：小松本太太

西蘭花苗有助於預防和恢復疲勞，如果你感到壓力和疲憊，可以多補充維生素C來幫助身體恢復健康。除了維生素C外，西蘭花苗還含有豐富的礦物質，

例如鈣、鉀、鐵和食物纖維等。鈣是保持骨骼健康所必需的，鉀則有助於調節心臟和肌肉的運作，鐵則能夠幫助身體生成紅血球，食物纖維則有助於消化和排便。總

之，西蘭花苗是一款營養豐富、健康美味的蔬菜，它的養生功效非常多，對於想要保持健康和美麗的人來說是一個不錯的選擇。



◆薑米芋燒耐炒西蘭花苗

◆西蘭花苗羽根豚肉卷

◆西蘭花苗芝士批



西蘭花苗羽根豚肉卷

材料：西蘭花苗70克、油揚5片、薄切豚肉300克、鹽少許、胡椒粉少許、油1湯匙、薄力小麥粉3湯匙

製法：

1. 西蘭花苗洗淨、瀝乾備用；
2. 油揚用剪刀沿邊剪開攤平成一正方形，西蘭花苗放在油揚光滑的一面捲起，用薄切豚肉捲起成豚肉卷備用；
3. 薄力小麥粉加水1杯攪勻備用；
4. 燒熱炒鍋、下油、將豚肉卷放入，注入薄力小麥粉水，大火燒至沸騰後轉中小火，煮至水分蒸發、豚肉熟透即成。



薑米芋燒耐炒西蘭花苗

材料：西蘭花苗150克、薑10克、油2湯匙、芋燒耐2湯匙、糖少許、鹽少許

製法：

1. 西蘭花苗洗淨、切成2.5厘米段備用；
2. 薑5克切薄片、5克切成薑末備用；
3. 燒熱炒鍋、下油、放入薑片爆香後取出薑片棄掉；
4. 切妥西蘭花苗放入炒鍋內爆炒，加入薑末、糖、鹽，注入芋燒耐，大火拌炒均勻即成。



夏日松葉蟹養生菜 滋養身體 補充體力

松葉蟹又稱楚蟹，古語「楚」是指纖幼的樹枝，這是由於松葉蟹纖幼的蟹腳而得名。在炎熱悶濕的季節，可從蟹肉吸收一些高質量的蛋白質，可以滋養身體補充體力，松葉蟹不僅味道鮮美，而且含有各種的養生功效。當中，其含有各種維生素，如維生素B1、維生素B2、煙酸、維生素B6、泛酸、葉酸和維生素B12等，這些維生素對於促進新陳代謝、支持神經系統和身體能量等方面都有幫助。今期，就以松葉蟹為主食材，為大家做三款夏日養生菜。

◆文、攝：小松本太太

由於松葉蟹的雄蟹和雌蟹的大小差異，同時又被捕撈的地區作命名，所以不同產地的松葉蟹各有不同叫法，如兵庫的津居山蟹、石川的加能蟹及福井的越前蟹等，這些名字指的都是長有十隻纖幼蟹腳的松葉蟹。松葉蟹中含有豐富的苯丙胺和抗氧化維生素維生素E，這些成分有助於抑制活性氧的產生和氧化力，防止動脈硬化、面板和血管老化，提高免疫力。松葉蟹中的維生素B2和葉酸等成分對於保持皮膚和黏膜的健康也有重要作用。

此外，松葉蟹還含有豐富的礦物質，如鈣、磷、鎂和鉀等，這些礦物質對於骨骼和牙齒健康、心臟和肌肉功能、電解質平衡等方面都有重要作用。松葉蟹中的泛酸有助於減少壓力和焦慮，進而提升情緒。松葉蟹中的鉀也有助於恢復疲勞和利尿作用，這些效果對於改善情緒也有一定的幫助。



松葉蟹青瓜卷

材料：松葉蟹1隻（約500克）、青瓜200克、沙律醬2湯匙、胡椒粉少許、鹽1茶匙



製法：

1. 水1公升注入炒鍋內燒至沸騰後加鹽，保持沸騰備用；
2. 松葉蟹用清水沖洗、瀝乾、放入炒鍋內，待水再沸騰時、蓋上鍋蓋，轉小火焗煮15分鐘；
3. 青瓜洗淨，平放在砧板上，用削皮器沿瓜身刨出薄皮備用；
4. 將恰妥松葉蟹撈出、瀝乾水分、放涼後，剪開蟹殼，取出蟹肉，加入沙律醬及胡椒粉攪勻成為蟹肉沙律備用；
5. 將3片青瓜薄片，疊排在砧板上，將1茶匙蟹肉沙律置在青瓜薄片的一端，將青瓜薄片及蟹肉沙律捲起，以沙律醬黏妥另一端即成。

松葉蟹雜炊

材料：松葉蟹1隻（約500克）、珍珠米飯160克、蛋1隻、日式酸汁少許，七味粉少許，紫菜碎隨意



掃碼看片

製法：

1. 松葉蟹用清水沖洗、瀝乾、以剪刀將蟹腳從蟹身剪出，在蟹腳關節位把蟹腳剪作兩段，把幼的一段插入粗的一段，取出蟹腳，保留蟹殼備用；
2. 將蟹蓋及蟹身解體，去掉蟹腿，用剪刀拆出蟹肉，保留蟹殼備用；
3. 珍珠米飯放入筍箕，用清水沖洗後瀝乾備用；
4. 蛋攪勻成為蛋液備用；
5. 小鍋中注入清水500毫升，煮至沸騰後加入蟹殼，煮至再沸騰後，棄掉蟹殼，濾出蟹清湯備用；
6. 將蟹清湯注入乾淨小鍋煮沸，加入珍珠米飯，以中火煮約2分鐘至飯粒鬆軟，加入蟹柳及蟹肉，蟹肉轉成鮮紅色後轉小火，加入拌勻蛋液，蛋液凝固後盛出，以日式酸汁及七味粉調味，隨意好加上紫菜碎即成。



松葉蟹素麵

材料：松葉蟹1隻（約500克）、素麵100克、荳蔻20克、大葉2片、濃縮鰵魚麵汁1/2杯

製法：

1. 水1公升注入炒鍋內燒至沸騰後加鹽，保持沸騰備用；
2. 松葉蟹用清水沖洗、瀝乾、放入炒鍋內，待水再沸騰時蓋上鍋蓋，轉小火焗煮15分鐘；
3. 荳蔻及大葉洗淨、瀝乾、切碎備用；
4. 將恰妥松葉蟹撈出、瀝乾水分、放涼後，剪開蟹殼，取出蟹肉及蟹膏，分別盛起備用；
5. 蟹膏及濃縮鰵魚麵汁，加水1/2杯調成蟹膏麵汁備用；
6. 取另一鍋注水3杯將素麵焗至熟軟取出瀝乾放入淺碟上，灑上蟹肉、荳蔻及大葉，淋上蟹膏麵汁即成。

