

秋季飲食中加入栗子

促進腸道蠕動 美肌防高血壓

栗子是秋冬季節的產物，不僅味道香甜可口，還擁有豐富的營養價值和多種養生功效。它富含的維生素C是抗氧化物質，有助於保護皮膚免受自由基的損害，同時促進膠原蛋白的合成，有助於維持健康的皮膚組織。從美肌效果到預防高血壓和貧血，栗子為我們的健康帶來了許多益處。在秋季時節，不妨在飲食中加入栗子，今期以當季的帶殼新鮮栗子為大家烹調養生菜式，如果想省掉剝去外殼的工夫，可以買去殼或冷凍的栗子來享受它的美味和健康好處吧！

◆文、攝：小松本太太

栗子含有豐富的鉀，這種礦物質有助於調節體內的電解質平衡，排出多餘的鹽分，從而有助於預防和改善高血壓。而且，它富含膳食纖維，這對於腸道健康非常重要。膳食纖維有助於促進腸道蠕動，增加糞便的體積，改善便秘問題，同時還有助於營養吸收和維持腸道菌群的平衡。

同時，栗子還含有葉酸和維生素B12，這兩種營養素對於紅細胞的生產至關重要。葉酸和維生素B12一起協同作用，有助於預防貧血，確保身體足夠的血紅蛋白和氧氣供應。除了上述的養生功效，栗子還含有維生素B1，這對於能量代謝至關重要，幫助分解糖分，提供身體所需的能量消耗。

3種栗子菜餚



◆栗子

◆栗子排骨湯

◆栗子牛肝菌釜飯

◆栗子塔吉鍋

栗子牛肝菌釜飯

材料：

栗子100克、乾牛肝菌2克、油揚1片、無洗米1杯、白醬油2湯匙



製法：

1. 栗子洗淨、用剪刀在外殼頂端剪開十字缺口，放入小鍋內，注入清水至剛蓋過栗子頂端，大火加熱至沸騰後煮10分鐘熄火；
2. 戴上防熱手套趁熱用叉子輔助，將栗子外殼及內皮去掉備用；
3. 油揚切成丁粒備用；

4. 將備用栗子、切妥油揚、乾牛肝菌及無洗米放入電飯煲內、注水1杯，加入白醬油拌勻，蓋上煲蓋，按下煮飯鍵，啟動烹煮流程後，將煲內各物拌勻即成。



栗子排骨湯

材料：

排骨350克、紅蘿蔔200克、薑片10克、冬菇5克、栗子200克、鹽少許



製法：

1. 栗子洗淨、用剪刀在外殼頂端剪開十字缺口，放入小鍋內，注入清水至剛蓋過栗子頂端，大火加熱至沸騰後煮10分鐘熄火；
2. 戴上防熱手套趁熱用叉子輔助，將栗子外殼及內皮去掉備用；
3. 紅蘿蔔洗淨、去皮切件備用；
4. 排骨放入鍋內、注入冷水、加熱至沸騰及肉色轉白，取出肉色已經轉白的排骨清洗乾淨備用；
5. 取另一鍋，注水1.8公升，燒至沸騰後將排骨、栗子、紅蘿蔔、冬菇及薑片放入，保持大火燒至沸騰後蓋上鍋蓋，轉小火煲120分鐘熄火，下鹽調味即成。



4

5

栗子塔吉鍋

材料：

栗子200克、紅燈籠椒50克、黃燈籠椒50克、洋蔥50克、煙肉50克、雞腿肉300克、橄欖油2湯匙、白葡萄酒100毫升、胡椒粉及鹽（隨意）



1



掃碼看片

製法：

1. 栗子洗淨、用剪刀在外殼頂端剪開十字缺口，放入小鍋內，注入清水至剛蓋過栗子頂端，大火加熱至沸騰後煮10分鐘熄火；
2. 戴上防熱手套趁熱用叉子輔助，將栗子外殼及內皮去掉備用；
3. 紅燈籠椒、黃燈籠椒、洋蔥及煙肉切件備用；
4. 雞腿肉切件備用；
5. 燒熱塔吉鍋，下橄欖油、洋蔥及煙肉爆香後加入雞腿肉，將栗子及紅燈籠椒與黃燈籠椒平均放在雞腿肉上，注入白葡萄酒，大火煮至沸騰後蓋上塔吉鍋蓋，轉中小火煮20分鐘至雞肉熟透，栗子軟糯即成。



3

食用菇菌舞茸含多種營養素

三種做法促進鈣吸收助骨骼健康

舞茸，一種食用菇菌，據說以前採菇人在山上發現舞茸的話，大家會高興得手舞足蹈，所以稱這食用菇菌為舞茸。它是一種營養價值極高的養生食材，含有多種營養素，如維生素D、鉀和膳食纖維，其中以維生素D為首，維生素D對於骨骼健康至關重要，能夠促進鈣的吸收和利用，有助於預防骨質疏鬆症和其他骨骼疾病。同時，對血糖調節、心血管健康和抗氧化等方面都有重要作用。因此，將舞茸納入日常飲食中，可以為我們的身體提供綜合的營養，促進健康和幸福的生活。舞茸富含鉀，這種營養素對於調節鈉的排出非常重要。鉀有助於調節攝入過多的鹽分，能夠預防浮腫和高血壓等問題，是一種不可缺少的營養素，對於那些關注健康

的人來說十分重要。

舞茸中還含有一種水溶性膳食纖維，稱為β-葡聚糖。這種纖維具有調節血糖的作用，能夠使飯後血糖值上升得更緩慢，對於那些需要控制血糖的人來說非常有益。此外，膳食纖維還具有整腸作用和降低血液膽固醇的功能，對於腸道健康和心血管健康都有積極的影響。

舞茸的另一個特點是它容易在烹煮過程中變黑。這是因為舞茸中含有多酚，當舞茸煮湯時，多酚會溶解出來，使湯的顏色變得深黑。多酚具有強大的抗氧化作用，能夠清除體內的活性氧，預防動脈硬化、細胞老化和免疫功能下降等問題。因此，攝入舞茸可以增加人體的抗氧化能力，維護整體健康。



◆舞茸



◆舞茸忌廉奶油湯

◆舞茸炒厚揚

◆舞茸天婦羅

舞茸忌廉奶油湯

材料：

舞茸80克、忌廉奶油100毫升、橄欖油1茶匙

蔬菜湯底材料：

椰菜200克、紅蘿蔔100克、洋蔥100克、舞茸梗根100克、薑10克、大蒜100克、橄欖油2湯匙、鹽少許



製法：

1. 將蔬菜湯底材料切碎備用；
2. 取一大鍋，先放入舞茸梗根以中火烘炒至香味溢出，然後下橄欖油放入餘下所有蔬菜，下鹽拌炒均勻後注入1.5公升水，大火煮至沸騰後轉中火熬煮約45分鐘，隔去煮至軟化的蔬菜成蔬菜湯底；
3. 取1小鍋，下橄欖油，加入舞茸拌炒均勻後注入500毫升蔬菜湯底，大火加熱至沸騰後，以攪拌器將舞茸搗碎與湯汁混和，將湯汁再次大火加熱煮至沸騰後注入忌廉奶油，轉中小火至鍋邊冒泡微沸馬上熄火下鹽調味即成。



2

3

舞茸炒厚揚

材料：

舞茸80克、番茄150克、免治豬肉100克、厚揚300克、橄欖油2湯匙、番茄醬2湯匙、鹽少許、即磨黑胡椒隨意



製法：

1. 舞茸用水沖洗後縱切成8小件，切去梗根部分，撕成小瓣備用；
2. 番茄洗淨切成小件備用；
3. 厚揚用水沖洗後切成8小件備用；
4. 燒熱鍋，下油，放入免治豬肉爆炒至肉色轉白，加入切妥舞茸及番茄，下鹽及番茄醬，注水1杯燒至沸騰後加入切妥厚揚，蓋上鍋蓋，轉中火煮至厚揚熟透即成。



4

3

舞茸天婦羅

材料：

舞茸100克、蛋1隻、薄力小麥粉1杯、油2杯、鹽少許



製法：

1. 舞茸用水沖洗後縱切成8小件，切去梗根部分，灑上1湯匙薄力小麥粉拌勻備用；
2. 蛋打開，濾出蛋白，將蛋黃放入大碗內，注入冷水1杯，拌勻成蛋黃水，將剩下的薄力小麥粉加入蛋黃水中，以拂蛋器拌勻成天婦羅炸漿備用；
3. 油注入小鍋內燒至170度，將已灑上薄力小麥粉的舞茸，沾上炸漿，放入炸油內炸至微黃立即取出；
4. 灑上鹽拌食。



2

3