

蕨菜入饌

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，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）

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、將蕨菜逐條放入，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，卷向中央，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。



掃碼看片



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、將蕨菜逐條放入，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、將蕨菜逐條放入，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。

若你在最近一段時間走進香港的咖啡店，除了看到攜筆記本電腦忙碌的白領們，亦可能發現正品嚐咖啡的文青被故宮文具吸引。「書桌上的紫禁城——故宮文具」與太平洋咖啡店聯乘，目前已正式進駐13家香港太平洋咖啡店。該系列產品以北京故宮的文物和文化為主軸，旨在讓更多香港人窺探不一樣的中國文化，透過故宮文化氣韻的產品帶動文化傳播。故宮文具香港及澳門總代理異風文化合夥人鄭麗明表示：「期望以這次合作為契機，為香港市場帶來更多中國文化IP資源，進一步培養當代香港年輕人對中華文化的認知，增強他們的文化自尊心、自信心，透過故宮文化氣韻的產品帶動傳統文化傳播。」

◆文、攝：香港文匯報記者 丁寧

「書桌上的紫禁城——故宮文具」通過對故宮建築、歷史、文化及文物元素的藝術化提取，深度發掘故宮美學及文物知識，設計成創意文具，讓文物重新「活」起來，以全新面貌返回現代生活。2023年8月，故宮文具首次登陸香港，經典款產品例如四合如意中性筆套裝、張燈結綵宮燈書籤、宮貓中性筆套裝等均在港上市，共計超過百款。

鄭麗明對「故宮文具」與太平洋咖啡店的聯乘表示：「因為他們也喜歡傳統文化，所以一拍即合。」

太平洋咖啡董事及副總經理葉文斌表示：「我們是一家擁有社會責任感的公司。我們是香港第一個為故宮文具提供線下售賣平台的集團，這和我們企業精神內核高度一致。我們希望通過這種方式讓香港年輕人了解祖國文化，承擔更多的社會責任，對年輕人價值觀的建立起到一個正向的引導作用。」

線上線下售賣並舉拓展市場

為了讓文創產品得到更好地發行，鄭麗明通過多種手段進行宣傳，「我們將投放在臉書和Ig上，不只面

「故宮文具」鋪入港咖啡店

喚起大眾關注 展現文化氣韻



◆鄭麗明(左)和葉文斌合照。



◆宮貓四合如意中性筆套裝 受訪者供圖



◆陳列「故宮文具」的太平洋咖啡店。

對香港的顧客，也面對全世界的顧客。讓全世界看到故宮文創。」同時，她還計劃和香港企業聯合舉辦相關活動，比如年底計劃面向全港學生舉行繪畫比賽，讓他們畫出自己心中的故宮，想像他們在故宮生活的場景。「希望能通過這種方式，激發他們對故宮文創的興趣。同時，我也希望汲取作品好的元素融入我們未來設計的產品裏，並希望能把部分畫作放在北京故宮進行展覽。」

在異風文化官網，除推出文化產品外，亦有相關歷史文化知識的科普資訊性內容，冀通過這種方式讓顧客了解產品背後的故事。

「崇洋」女生想了解背後的歷史

記者觀察到，在某門店現場，文創櫥櫃擺在門口最中間的位置，經常有客人進門時被文創產品吸引並駐足觀看，亦有客人主動和工作人員交流。香港城市大

學學生 Sarah 今天來咖啡店溫習課程內容，經過文創櫥櫃的時候被紅色的積木收納盒吸引，拿在手上仔細觀看。她說：「這個產品看起來很有趣、很特別、很精緻。」她笑稱，「我以前是有點『崇洋』的人，對外國文化更感興趣，但現在更想了解我們國家的傳統文化。尤其看到這些特別的文創產品後，更想要了解它們背後的歷史原型。」她回憶起自己小時候跟着交流團去北京故宮遊玩的場景，覺得故宮很大、很宏偉，因此在香港看到故宮文創後感覺很有親切感，「我希望未來還有機會再去北京看看故宮，也希望看看故宮的貓。」

而另一位客人李小姐則帶着女兒一起來咖啡店，她在等候食物的間隙也看到了文創產品。她說：「我覺得這些產品好漂亮，好真，外形很細緻，用色也有吸引力。」她說自己現在還沒有去過故宮，感覺十分遺憾，但未來有機會一定會帶着自己的小孩去看看。「因為我

是中國人，就要去看故宮這個位於國家首都的標誌性建築。尤其在這裏看到這些有趣的文創產品後，就更想實地看看了。」

將推出香港限量版故宮文創

據鄭麗明透露，為了讓故宮文創產品更好地融入香港市民的生活中，他們計劃和香港的設計師合作，推出香港的限量版故宮文創，將故宮元素和香港元素融合在一起，貼近香港市民的喜好。「這是我們和故宮文創的製作商爭取的機會，也是我們下一步工作的重點計劃。香港人離不開電子產品，我希望能把故宮元素嵌入到電子產品中，比如USB、鍵盤，相信一定能讓更多香港人感興趣。在構思香港版本的故宮文具時，最大的動力是告訴香港的年輕人，不要總覺得歷史無聊，歷史也可以很時尚、很新奇、很吸引人。」