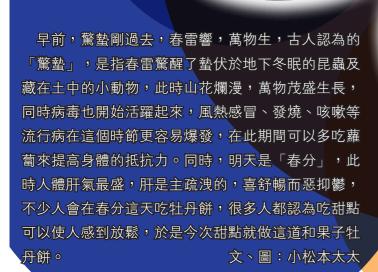
# 皮裡皮外都是寶







製法:

1. 冬菇泡軟備用;

裡能量可不小,它具有能夠嫩膚抗衰 處,一半在它辛辣的外皮上,其實蘿 辣的味道就正好可以為上呼吸道做好 又可以強身健體

蘿蔔冬菇炆排骨

400克

10隻

600克

2湯匙

3湯匙

2湯匙

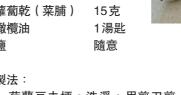
1湯匙

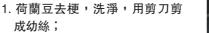
2湯匙

防禦及對抗病毒的工作,更有理氣化 渴,去風熱;熟吃蘿蔔健脾消食,下 的維生素 C 和維生素 A。蘿蔔的好 氣、化痰。此際天氣開始回暖,病毒 蔔皮性涼味辛甘,清熱利水,這種辛 蔔及蘿蔔皮做的菜式,在品嚐之餘;

### 荷蘭豆炒蘿蔔以

材料: 荷蘭豆 100克 蘿蔔皮 適量 蘿蔔乾(菜脯) 15克 1湯匙





2. 蘿蔔皮用剪刀剪成幼絲; 3. 蘿蔔乾(菜脯)用剪刀剪成幼絲;

4. 燒熱鑊,下油,將蘿蔔乾(菜脯)絲及蘿蔔皮絲放入炒軟;

5. 加入荷蘭豆絲炒至熟軟,試味後可適度加鹽調味即成

## 江美儀愛喝湯做運動 連續守齋49天精神好

談及保養心 得,江美儀表示, 首先要保持開心, 不要有太多煩惱; 第二要勤力做運 動、做 Facial 及飲 湯。在飲湯方面, 美儀最喜歡喝羅漢 果西洋菜鹹鴨腎煲 潺菜湯,平時就喝 蘋果煲瘦肉加新鮮 百合或乾百合湯: 無論熱底或涼底都 飲得,是較為正氣 的湯。如吃齋就會 喝雜豆湯,將雜豆



當肉,再下紅蘿蔔、粟米等一起煲,她堅定每天 都要飲湯:「我從不會缺的,起床喝一碗,睡前 喝一碗。」

別以為美儀瘦就少吃東西,她反而説:「我是 不斷吃東西,不過因為我是瘦底,但又別以為真 的很瘦,其實我都有55公斤,即差不多120 磅。」另外,她謂做運動很重要,近期因為飛來 飛去做不到,但其實做運動可以排走汗水,出了 汗的確精神好多,盡量維持一星期做一次運動, 如真的沒時間去的話,都會行一行斜路及踏單 車,目的是流汗。而且,美儀只會喝暖水,不喝 其他飲品如咖啡、奶茶、汽水,以及少吃冷食, 只會留着Quota 喝香檳。

由於現在美儀會不時吃齋,除清腸胃外,因為 信仰關係,有時會連續吃齋49天,近期亦想每 個月由初一吃至十五,她説:「吃齋的好處,感 覺無咁水腫,無咁疲累,雖然吃齋沒有肉,但其 實吃肉要用很多能量去消化,而且吃齋無咁多毒 素,但如要我完全放棄肉又不可能,因為我其實 很喜歡吃肉。」所以,現在就嘗試每個月抽半個 月吃齋。

談起美儀何時開始吃齋,原來她最初吃齋的原 因是其愛犬過世,為牠守齋49天,這49天給她 很強烈的感覺,覺得自己精神了,頭腦清醒了, 沒有那麼疲累,感覺如Restart般,清了毒素似 的,感覺很不錯,所以就決定會每年選一些日子 連續49天守齋,這已維持了很多年了。

採、攝:IVY 文:雨文



材料: 糯米

黃豆粉

1/2杯 水 (浸糯米用) 2杯 水 1/2杯 紅豆沙餡 80克







適量





# 製法:

1. 糯米洗淨放入水內浸2小時,取出,瀝 5. 掀開鍋上布蓋,將已熟的糯米拌匀,分 乾,用手指揉搓搗碎備用;

2. 水放鍋中煮沸,加入搗碎糯米,煮沸後 轉細火煮5分鐘;

3. 將鍋離火,蓋上焗約15分鐘;

4. 紅豆沙餡分成4小份,備用;

成4小份,用保鮮紙掐成圓球狀;

6. 將紅豆沙餡放保鮮紙中壓平; 7. 把壓平紅豆沙餡包在熟糯米球上;

8. 撒上黃豆粉即成。









木魚清湯 / 上湯 4杯





撈除鍋內煮汁冒出的泡沫;

7. 蓋上鍋蓋,轉小火炆60分鐘即成。

2. 蘿蔔洗淨,去皮切成2厘米厚半圓狀(皮保

4. 木魚清湯 / 上湯放入鍋中燒沸後加入糖、清

酒味醂、醬油及八丁味噌拌匀成為煮汁;

6. 當煮汁再沸騰時將小排骨放入鍋內,用勺子

5. 將泡軟的冬菇及切妥的蘿蔔放入煮汁內;

留用作荷蘭豆炒蘿蔔皮用);

3. 小排骨洗淨吸乾水分備用;



# 蘿蔔蓉拌鰹魚花

材料: 調味: 蘿蔔 200克 橘子醋醬油 鰹魚花 10克 青海苔粉



材料:

蘿蔔

冬菇

小排骨

煮汁:

糖

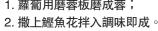
清酒

**味醂** 

醬油

八丁味噌

1. 蘿蔔用磨蓉板磨成蓉;













香港註冊中醫師

### 源於佛家的「素火腿」 豆製品烹成風味素食

傳説南朝的梁武帝蕭衍,拜志公和尚為師,皈 依佛。梁武帝經常在宮中召見各地寺廟的名僧, 討論佛教的清規戒律。佛門「五戒」之首是「戒 殺生」。因此,梁武帝也吃素,並且把祭祀天地 的「五牲」:牛、羊、豬、雞、魚,全部改為米 粉或麵粉做成五牲的形象。

梁武帝祖籍江蘇常州武進萬綏鄉,他在南京登 基後,將老家的祖宅改建為「智寶寺院」。御廚 們根據皇帝的飲食喜好,用豆製品烹製成「素火 腿」等風味素食,甚得皇帝的歡心。

### 素火腿製作方法:

材料:豆腐皮3000克、鹽100克、醬油150 克、白糖80克、五香粉2克、紅麴粉0.5 克、濕澱粉50克、香油50克。

### 製法:

- 1.在鍋内放入約1000克清水;加入鹽、醬油、 白糖、五香粉、香油,大火燒沸5分鐘後, 加入濕澱粉勾芡汁,熄火。
- 2. 將豆腐皮分次放入芡汁內浸泡, 汁透、漬匀 後取出,擠乾芡汁。
- 3 · 將豆腐皮逐張攤平,疊齊,均匀地切成20 份;逐份捲緊,用乾淨白布將每份豆腐皮捲 包裹好,再用繩子纏繞縛好
- 4.上籠蒸1小時,取出解開繩和布,再在表面 抹上香油,切片裝碟即可。