

皮裡皮外都是寶

多吃蘿蔔身體好



蘿蔔料理材料



早前，驚蟄剛過去，春雷響，萬物生，古人認為的「驚蟄」，是指春雷驚醒了蟄伏於地下冬眠的昆蟲及藏在土中的小動物，此時山花爛漫，萬物茂盛生長，同時病毒也開始活躍起來，風熱感冒、發燒、咳嗽等流行病在這個時節更容易爆發，在此期間可以多吃蘿蔔來提高身體的抵抗力。同時，明天是「春分」，此時人體肝氣最盛，肝是主疏洩的，喜舒暢而惡抑鬱，不少人會在春分這天吃牡丹餅，很多人都認為吃甜點可以使人感到放鬆，於是今次甜點就做這道和果子牡丹餅。

文、圖：小松本太太

大家不要看蘿蔔長得樸樸素素，以為它沒有營養價值，但其實它內裡能量可不小，它具有能夠嫩膚抗衰的維生素C和維生素A。蘿蔔的好處，一半在它辛辣的外皮上，其實蘿蔔皮性涼味辛甘，清熱利水，這種辛辣的味道就正好可以為上呼吸道做好

防禦及對抗病毒的工作，更有理氣化痰的作用。而且，生吃蘿蔔生津止渴，去風熱；熟吃蘿蔔健脾消食，下氣、化痰。此際天氣開始回暖，病毒伺機而動，為大家設計了以生、熟蘿蔔及蘿蔔皮做的菜式，在品嚐之餘，又可以強身健體。

蘿蔔冬菇炆排骨



材料：
蘿蔔 400克
冬菇 10隻
小排骨 600克

煮汁：
木魚清湯 / 上湯 4杯
糖 2湯匙
清酒 3湯匙
味醂 2湯匙
醬油 1湯匙
八丁味噌 2湯匙



製法：
1. 冬菇泡軟備用；
2. 蘿蔔洗淨，去皮切成2厘米厚半圓狀（皮保留用作荷蘭豆炒蘿蔔皮用）；
3. 小排骨洗淨吸乾水分備用；
4. 木魚清湯 / 上湯放入鍋中燒沸後加入糖、清酒味醂、醬油及八丁味噌拌勻成為煮汁；
5. 將泡軟的冬菇及切妥的蘿蔔放入煮汁內；
6. 當煮汁再沸騰時將小排骨放入鍋內，用勺子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。



荷蘭豆炒蘿蔔皮

材料：
荷蘭豆 100克
蘿蔔皮 適量
蘿蔔乾（菜脯） 15克
橄欖油 1湯匙
鹽 隨意

製法：
1. 荷蘭豆去梗，洗淨，用剪刀剪成幼絲；
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。



牡丹餅

材料：
糯米 1/2杯
水（浸糯米用） 2杯
水 1/2杯
紅豆沙餡 80克
黃豆粉 適量

製法：
1. 糯米洗淨放入水內浸2小時，取出，瀝乾，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；
5. 掀開鍋上布蓋，將已熟的糯米拌勻，分成4小份，用保鮮紙拍成圓球狀；
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。



蘿蔔蓉拌鰹魚花

材料：
蘿蔔 200克
鰹魚花 10克

調味：
橘子醋醬油
青海苔粉

製法：
1. 蘿蔔用磨蓉板磨成蓉；
2. 撒上鰹魚花拌入調味即成。



星之保養

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。如吃齋就會喝雞豆湯，將雞豆



江美儀保養心得首要是保持開心。

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，她反而說：「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，她說：「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



香港註冊中醫師 楊沃林

源於佛家的「素火腿」 豆製品烹成風味素食

傳說南朝的梁武帝蕭衍，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「智覺寺」。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. 在鍋內放入約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、漬勻後取出，擠乾芡汁。
3. 將豆腐皮逐張攤平，疊齊，均勻地切成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。