

冰菜纖維高熱量低 烹調配搭營養更均衡

冰菜，又叫冰葉日中花，營養豐富，口感清脆，風味獨特，且自身的泡狀細胞中帶微鹹味，可生食或炒食，具有很高營養價值，其纖維高，熱量低，是低熱量食物，含有豐富鎂，多種氨基酸、黃酮類化合物等其他蔬菜中少有的營養物質，其酸味是天然的蘋果酸味，富含鈉、鉀、胡蘿蔔素等礦物質，是一種高營養價值的蔬菜。由於冰菜本身稍微帶有鹹味，烹調時可以不需要加鹽，配搭肉類及製作沙律可以做到更營養更均衡，今期為大家準備了三款冰菜的養生食譜。

文、圖：小松本太太

冰菜原產非洲南部納米比亞等地，世界多地都有引進栽培，喜陽光，耐乾旱及鹽鹼，在法國是一種廣受歡迎的蔬菜，近年在香港都廣為受落。其表面像小水點的泡狀細胞含有鈉，食用時有鹹味，雖然有鹹味，不過鈉含量低，每100克冰菜只含有約100毫克鈉，而世界衛生組織建議成人每日鈉攝取量不應多於2,000毫克，故毋須擔心食用冰菜攝取

過多鈉，而且這種天然植物鹽，對高血壓、糖尿病、高血脂患者有好處。同時，冰菜含有維他命B6，有助控制情緒，令人感到較開心，而維他命C有美肌美白的功效。至於鎂是控制血壓的重要元素，很適合關注血壓人士食用。因其富含多種氨基酸，腦力勞動者及青少年多食用可以減緩腦細胞的老化速度，強化腦細胞功能。



香港註冊中醫師 楊沃林

開心豆



春季萬物復甦，生機勃勃，自然萬物陽氣升發，人體的血液循環和激素分泌增強，肝氣當令，情緒波動也大，加之天氣乍寒乍暖變化很大，容易導致人體陰陽平衡失調，誘發高血壓、心臟病以及眩暈、失眠等。

春分時晝夜平分，陰陽各半，此時的節氣特點是陰陽平衡，故春分時節無論在精神、飲食、起居等方面的調節，還是在自我保健和藥物的使用上也要順應此時的節氣特點，要講求「平和」。

俗話說「每天吃豆三錢，何需服藥連年」，可見經常食用豆類有很好的養生功效。

和黃豆、綠豆、紅豆等餐桌上的「常客」相比，有一種豆子長得可能並不那麼顯眼，但它的維生素B1含量是大豆的十倍多，蛋白質、膳食纖維、鎂等營養素含量同樣非常出色，它就是「豌豆」。

豌豆屬於雜豆類，碳水化合物含量在60%~65%左右，比土豆還多，所以它不僅可以作為蔬菜食用，還適合當做主食吃。平時用它來炒菜、做糕點，嚼起來口感鮮嫩，帶有一絲清甜，對身體來說也是功效多多。

豌豆中含有大量的胡蘿蔔素、葉黃素，這些都是保護視力的重要物質，尤其適合經常熬夜用眼、眼睛乾澀疲勞、視力模糊的人群食用。

胡蘿蔔素在體內轉化為維生素A後，對維持肌膚細膩、預防皺紋生成也有着重要作用。《本草綱目》中也曾記載豌豆具有「祛除面部黑斑，令面部有光澤」的功效。

豌豆是一種低脂肪、高纖維的食物，它的有效促進腸胃蠕動，保持大便通暢，並增加人體飽腹感。從中醫角度來說，豌豆歸脾、胃經，有健脾胃、止瀉痢的功效。

豐富的膳食纖維可以減少消化過程中脂肪的吸收和積累，延緩餐後血糖的上升；豌豆中大量的鉀離子能擴張血管、輔助降壓，對心血管保護非常有益。

豌豆的蛋白質含量為7.4g/100g，還富含維生素C、鎂等多種人體所需的營養素，可幫助增強人體對疾病的抵抗預防能力，對病後康復也有助益。

豌豆的B族維生素含量非常高，維生素B1更是能達到大豆的10倍多，經常吃它不僅可有效預防和治療腳氣病，還可改善心情，調節情緒，因而它也有「開心豆」的稱號。

從時令養生的角度來說，春天的豌豆較適合發成豌豆苗食用，一方面，春天吃豌豆苗，能促進體內陽氣生發；另一方面，受天氣影響，這段時間人們通常吃得少、動得少，容易出現胃熱，而豌豆苗的清熱作用比豌豆更強，能更好地去除體內積熱，即便是脾胃虛寒的人也適合食用。

胃熱的症狀表現：口渴多飲、口舌生瘡、噯氣打嗝、口中異味等。

從營養方面來講，豌豆苗不僅「繼承」了豌豆胡蘿蔔素含量高，鉀含量高優勢，還增加了高維C的特點。據統計，每100克豌豆苗中約含有維生素C67毫克，為等質量橙子的2倍，是需要補充維生素C的人群的又一個好選擇。

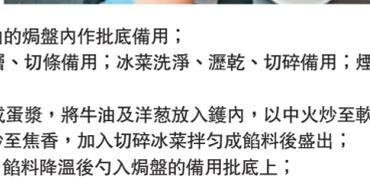
冰菜蛋批



材料：冰菜 100克、洋蔥 100克、煙肉 20克、蛋3隻、原味豆漿 1/2杯、牛油 20克、雲吞皮 12片、碎芝士 2湯匙



製法：
1. 牛油放室溫或用微波爐加熱10秒至軟化備用，取一直徑約15厘米焗盤，塗上軟化牛油；
2. 雲吞皮並排在工作板上，塗上軟化牛油，置入已塗牛油的焗盤內作批底備用；
3. 洋蔥洗淨、去掉外層、切條備用；冰菜洗淨、瀝乾、切碎備用；煙肉10克切碎備用；
4. 蛋與原味豆漿拌勻成蛋漿，將牛油及洋蔥放入鑊內，以中火炒至軟化，加入切碎煙肉炒至焦香，加入切碎冰菜拌勻成餡料後盛出；
5. 預熱焗爐至190℃，餡料降溫後勺入焗盤的備用批底上；
6. 將蛋漿注入已盛餡料的焗盤內，放上剩下的10克煙肉，灑上碎芝士，放入已預熱至190℃焗爐內焗30-45分鐘即成。



冰菜豆腐湯

材料：昆布4吋、麥片1/4杯、絹豆腐100克、冰菜50克
調味：橄欖油1茶匙、即磨胡椒適量



製法：
1. 昆布及麥片分別注入清水1杯，靜置浸泡30分鐘；
2. 冰菜洗淨、瀝乾備用；
3. 將昆布連同浸泡的水放入小鍋內，以中火加熱至鍋底冒出氣泡，取出昆布成為湯底；
4. 麥片連同浸泡的水、絹豆腐放入湯底內加熱至沸騰後投入冰菜煮軟成湯；
5. 用攪拌器將湯料打至幼滑濃稠加入調味即成。



冰菜梅蓉拌八爪魚

材料：冰菜50克、日式八爪魚200克
調味：醋2湯匙、麻油2湯匙、日式梅蓉1/2茶匙、白芝麻1湯匙



製法：
1. 冰菜洗淨、瀝乾、撕成小瓣備用；
2. 日式八爪魚用沸水沖洗後切件備用；
3. 調味拌勻備用；
4. 將撕成小瓣的冰菜及日式八爪魚切件盛在大碟上，淋上拌勻調味即成。

食得健康

文：雨文

瑰麗仙境下午茶 精緻花香鹹甜美點

春日花開，帝京酒店型格餐廳酒吧Lion Rock聯乘澳洲有機香薰護膚品牌CANVAS，以玫瑰為主題，推出瑰麗仙境下午茶，為大家帶來精緻花香鹹甜美點，讓大家在這個春日走入玫瑰仙境。當中，品牌王牌奧圖玫瑰精緻系列以奧圖玫瑰、佛手柑、天竺葵及廣藿香香薰油為基礎，一向大受歡迎，今次酒店餐廳大廚就以其一系列玫瑰產品為靈感，設計出多款美味茶點。

例如，龍蝦沙律撻以沙律為下午茶打開序幕，大廚先將龍蝦拆肉及調味，龍蝦味道鮮甜，肉質爽彈；配上底層的沙律，令味道更添清新。松葉蟹肉玉子卷，大廚以松葉

蟹肉為餡料，一圈圈的雞蛋包裹着松葉蟹肉，外層帶有微微焦香，入口蛋香濃郁，配合松葉蟹肉的鮮甜。而櫻花海老軟心芝士選用法國金文拔芝士，蘸上以櫻花蝦磨成的粉末、蛋漿及自家製麵包糠，並炸至金黃色，芝士帶軟心效果，外脆內軟，櫻花蝦的鹹香與芝士香氣一拍即合。

在甜點上，紅桑子荔枝玫瑰慕絲蛋糕是這個下午茶的主角，單是造型已成功取悅大家的心，切開內層是紅桑子荔枝玫瑰慕絲，咬下去有粒粒紅桑子及荔枝果肉，更添口感，而底層為海綿蛋糕；大廚更以乾冰造成煙霧效果，恍如置身仙境

之中。此外，大廚以玫瑰及佛手柑設計出佛手柑玫瑰芭菲，甘甜的佛手柑慕絲與士多啤梨玫瑰果醬味道配合，兩者的比例恰到好處，底層的柑肉味帶帶微酸，不但有助中和甜度，更帶來一抹清新；而頂層的玫瑰則以朱古力砌成，相當搶眼。紫羅蘭雜莓帕芙洛娃以蛋白餅夾着雜莓及紫羅蘭慕絲，蛋白餅的外層酥脆，內層則如棉花糖般軟黏；而夾層的雜莓及紫羅蘭慕絲酸甜有致，每口盡是甜蜜滋味。大廚更特意啣成玫瑰花形，猶如一朵盛放的紫色玫瑰花。

今次下午茶，餐廳特別調配的兩款特飲為Rose Garden及Rose Latte，



●精緻鹹點



●甜點



●甜蜜特飲



●瑰麗仙境下午茶

瑰花瓣綴於奶泡上，帶有陣陣玫瑰幽香。這個下午茶由即日起至6月30日期間供應，食客凡惠顧兩位用套餐，可獲贈CANVAS玫瑰全日呵護套裝及香薰口罩配飾乙份，另提供下午茶外賣及外送服務，下午茶連雅緻四層架，大家即使安坐家中都可滿足品嚐美食及影相打卡的慾望，現於網上商店訂購可享8折優惠。

防疫資訊

文、圖(部分)：雨文

期間限定體驗店 360全方位防護



●新型抗菌回罩

高科技初創公司Raze去年初成功將光觸媒技術轉化為日常可用的潔淨產品，日前，品牌再度在中環閣麟街開設期間限定體驗店，並以「360全方位防護」為主題，展示全系列產品外，更讓公眾進一步正式了解科技帶來的

潔淨生活。其皇牌產品Raze Original光觸媒抗菌噴霧，現已升級至全新3.0配方，有效滅菌。

同時，品牌更把光觸媒技術應用在口罩，推出新型抗菌口罩，在達到BFE >99%、PFE >99%和ASTM Level 3規格的高防護口罩基礎上，搭配新型光觸媒抗菌層，保護不至於過濾，再增添全天候持續殺滅99%病毒細菌的雙重殺菌機制，在沒有光的情況之下依然有效能持續24小時刺穿並破壞細胞膜的接觸式機制。

這期間限定體驗店有三層，地下一層展示和發售Raze一系列日常潔淨及光觸媒產品；一樓則為Raze LAB科學實驗館及光觸媒乳膠漆產品陳列，深入淺出地解釋光觸媒技術和科研成果；而二樓是Raze 360方案展示廳，陳列出Raze與多個商業客戶的合作概念，讓大眾進一步認識衛生標準。為了繼續與港人同行抗疫，由即日起至4月18日，大家於期間限定體驗店或網上商店可以買一送一選購全線產品。



●多款即時隨身消毒產品



●期間限定體驗店



●Raze LAB科學實驗館