

責任編輯：何佩珊

2017年12月9日 星期六

■銀杏 攝：雨文

銀杏果具抗氧化功效 適當食用美顏延衰老

這個時節，欣賞銀杏就是最美的時候，原來其果實具有養生保健功效。銀杏果又俗稱白果，是一種肉質鮮美的食物，每100克鮮銀杏果中含蛋白質13.2克、碳水化合物72.6克、脂肪1.3克，且含有維生素C、核黃素、胡蘿蔔素，以及鈣、磷、鐵、硒、鉀、鎂等多種微量元素及8種氨基酸，具有很高的醫食同源效用。今期，筆者為大家介紹四款以銀杏果為食材的養生菜式，以供大家參考。

■文、圖：小松本太太

由於銀杏果含有豐富的維生素C、核黃素、胡蘿蔔素等，因此具有抗氧化作用，保護細胞的完整性，延緩衰老。加上，銀杏果可以清除體內的自由基，含有的黃酮能擴張血管，消除自由基，防止動脈硬化，防止心肌梗塞等，並提高人體免疫力，尤其是當中的一些微量元素也具有清除氧自由基和抑制黑色素等作用，可以阻止色素在真皮層的形成和沉着，達到美白和防止色斑之功效，更能防止皺紋的產生，並且能改善皮膚的血液微循環，加速皮膚的新陳代謝，恢復皮膚的彈性和紅潤。

同時，銀杏果亦具有抗過敏作用，消炎殺菌功能，抗腫瘤作用，對生殖系統，消化系統，泌尿

系統等都有一定的作用。

所以，銀杏是常見的化解瘀血的食材，其中有豐富的白果酚、白果酸、多糖、脂固醇等有效成分，能夠疏通血管。含有抗血小板活化因數，適量食用銀杏有助於改善血液循環、防止血栓形成，對於調理養生好處極大。對處於生理期的女性來說，經血要是流通不暢會造成凝滯的情況，容易造成身體不適，這個時候適當的食用銀杏能夠有效的化解瘀血。

以上為大家介紹了吃銀杏的好處以及銀杏的營養價值，想必大家對銀杏這種食材有了更多的了解。另外，提醒一下銀杏果具有微毒性，生食或食過量可致中毒，因此食用時要注意食量。



■銀杏果養生菜式配料。



■四款以銀杏果為食材的養生菜。



烤白果

材料：

白果 20粒
鹽 適量

製法：

1. 將白果外殼敲裂；
2. 白果置在錫箔紙上，灑上鹽；
3. 摺成包裹狀，放入多士焗爐烤15分鐘後取出即成。



白果炆雞



製法：

1. 白果去殼，放入大碗內，注入沸水泡約一分鐘，馬上取出，以冷水沖洗，撕去棕色外層，備用；
2. 紅棗用水沖洗，備用；
3. 雞腿洗淨，吸乾水分，斬件備用；
4. 燒熱鑊，下油，加入薑蓉爆香；
5. 將斬件雞腿放入鑊內翻炒；
6. 加入白果、紅棗與斬件雞腿同炒；
7. 滬式甜醬、豆板醬加入鑊內與所有材料炒勻；
8. 料理酒注入鑊內煮至沸騰時，蓋上鑊蓋，轉中至小火煮約8-10分鐘至所有材料熟軟，汁液濃縮即成。

材料：

白果 8粒
紅棗 4粒
雞腿 1隻
油 1湯匙
薑蓉 1茶匙
調味：
滬式甜醬 1湯匙
豆板醬 1茶匙
料理酒 1/2杯

白果煙肉燜大白菜

材料：

白果 10粒
煙肉 20克
大白菜 縱切1/8棵
調味：
鹽 適量
料理酒 2湯匙



製法：

1. 白果去殼，放入大碗內，注入沸水泡約一分鐘，馬上取出，以冷水沖洗，撕去棕色外層，備用；
2. 煙肉切成1厘米條；
3. 煙肉條放入鑊內以中火加熱；
4. 見煙肉微焦時加入白果；
5. 將大白菜放入鑊中，灑鹽、注入料理酒，中火燜熟所有材料；
6. 大白菜轉黃，煙肉及白果焦香即成。



■白果處理方法

白果櫻花蝦燴飯

材料：

無洗米 1杯
油揚 1片
櫻花蝦 1湯匙
白果 8粒
水 3/4杯
濃縮木魚煮汁 1/4杯



製法：

1. 白果去殼，放入大碗內，注入沸水泡約一分鐘，馬上取出，以冷水沖洗，撕去棕色外層，備用；
2. 油揚切成約1厘米絲；
3. 水與濃縮木魚煮汁調勻；
4. 將無洗米、切絲油揚、白果及櫻花蝦放入電飯煲內；
5. 注入調勻的水與濃縮木魚煮汁，蓋上電飯煲，按煮飯鍵，飯熟即成。

