

小廚佳餚

給生活一點色彩
「芝」味焗釀燈籠椒

烹調時間：1 小時
製法

步驟一 先準備炒椰菜花飯

1. 將椰菜花洗淨，切出花部
2. 用攪拌機／食物處理器攪碎椰菜花，至米一般大小並索乾多餘水分，做成椰菜花「飯」。如沒有攪拌機，可以刨絲器或刀切
3. 熱鍋後放入1茶匙油，油滾後用來爆香蒜蓉和薑蓉
4. 加入椰菜花「飯」、鹽、胡椒粉、黃薑粉、洋葱粉，拌勻。炒6分鐘或至軟身。煮太久會令椰菜花「飯」失去口感



材料

- 椰菜花一個
- 蒜蓉1茶匙
- 薑蓉1茶匙
- 薑黃粉1.5茶匙
- 洋葱粉1茶匙
- 鹽¼茶匙
- 植物油1茶匙
(建議用橄欖油或芥花籽油)
- 胡椒粉½茶匙
- 燈籠椒2個
- 高鈣低脂芝士4片



步驟二 焗釀燈籠椒

1. 預熱焗爐180度
2. 將燈籠椒洗淨，切開一半，用茶匙刮走帶苦味的籽囊和白色筋膜
3. 把椰菜花「飯」釀入燈籠椒裏（一隻椒大概放半杯椰菜花「飯」）
4. 在每半個燈籠椒上放一片高鈣低脂芝士
5. 用錫紙覆蓋燈籠椒，焗15分鐘或至熟，然後除去錫紙再焗5分鐘，令芝士變成金黃色便成！

營養師小檔案



- 石芷茵在英國倫敦國王學院 (King's College London) 獲得臨床營養學碩士學位，及後在香港大學專業進修學院 (HKUSPACE) 修讀營養治療學深造文憑，為香港認可營養師。
- 個人網頁：www.tiffanyshek.com
- Instagram/Facebook：tsheknutrition

疫情期間，有許多朋友問我：「多吃蒜頭、薑黃等食材能幫助身體抵抗病毒嗎？」

蒜頭是一種健康的食物，具有抗菌的作用，但根據世界衛生組織，至今還沒有確實的數據證實蒜頭能預防感染新型冠狀病毒。薑黃 (turmeric) 中的薑黃素 (curcumin) 確是有抗炎和抗氧化功效，可是薑黃粉中平均只有3%是薑黃素，而薑黃素在人體內也比較難吸收，所以我們一般吃的分量並未能達到研究指出的抗炎效果。因此烹調時使用薑黃粉和蒜頭等食材，主要都是作調味之用。為健康打好基礎，我們仍須注意均衡飲食，多食用不同顏色的蔬果，促進免疫系統的正常運作！

香港人口味重，大多攝取過量鹽分。其實，成年人每日不應該攝取多於2400毫克鈉質，即一茶匙的鹽分；小朋友更要減低鈉質的攝取量呢！以下的「焗釀燈籠椒」食譜，做法簡單，除了用上顏色鮮艷的蔬菜，更選用了六種不同低鈉的天然調味料，和配上小孩愛食的芝士，讓小朋友從小開始品嘗食物的天然味道。