

# 豆腐含鈣質維生素

## 利紓緩維護腦神經

自古以來，豆腐是廣泛被食用的大豆加工食品，製作方法是將煮好的大豆榨汁加入鹽滷或石膏使之凝固而成，過程中掌控水分擠出的分量就成為不同軟硬程度的豆腐，豆腐含有豐富的鈣質，可以說是牛奶最好的替代品，其富含卵磷脂，可維護腦神經，還含有維生素E、維生素B1及B2，當中維生素E有促進血液循環的作用，並且能美肌、紓緩肩膀僵硬及腰痛。加上，豆腐因為熱量少、水分多可以獲得飽腹感，今期就用豆腐為大家做三道養生菜。

文、攝：小松本太太



隨着近代工業的發展，豆腐的生產進行了機械化，製造方法得以普及並且能高效地大量生產，甚至跨越地域至世界各地，所以豆腐可以說是價格親民的全球化養生食材。

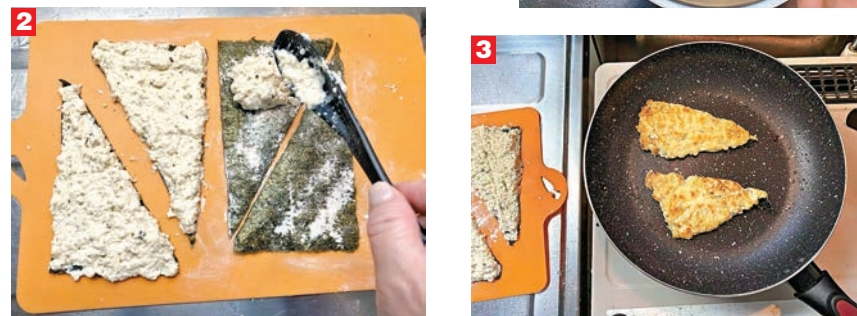
豆腐所含的蛋白質及不飽和脂肪酸能防止動脈硬化，預防高血壓，促進體內脂肪代謝降低內臟脂肪，豆腐的寡糖成分能增加腸內的善玉菌，一方面抑制腸內惡玉菌增殖，另一方面還可以活躍腸道運動，提高免疫力，而鈣質是製造骨頭和牙齒的重要礦物質，如果不足的話，甚至會感到煩躁及精神緊張，所以食用豆腐也有穩定情緒的作用。

而且，豆腐所含的大豆異黃酮是最近在全世界備受矚目的物質，原因是這個物質的作用與女性激素（雌激素）相似，所以也被稱為植物雌激素，對更年期女性因荷爾蒙分泌減少而引起的各種症狀都有紓緩效果。

### 蒲燒豆腐

材料：木綿豆腐 1/2 盒（175 克）、青紫菜粉 1 湯匙、薄力小麥粉 2 湯匙、紫菜 1 片、油 1 湯匙  
調味：日本醬油 2 湯匙、味醂 2 湯匙、糖 1 湯匙

- 製法：
1. 將木綿豆腐放入大碗內搗碎，加入青紫菜粉及 1 湯匙薄力小麥粉，拌勻成豆腐胚備用；
  2. 用剪刀將紫菜剪成 4 片，灑上薄力小麥粉，並將豆腐胚分作 4 小分，用叉鋪在紫菜上輕壓出刻痕備用；
  3. 燒熱易潔平底鑊，下油，將鋪有豆腐胚的紫菜放入，以中火煎兩面至金黃微脆取出；
  4. 將調味拌勻注入鑊內加熱至濃稠，塗在煎至金黃的豆腐上即成。



### 豆腐文蛤泡菜湯

材料：絹豆腐 1/2 盒、文蛤 280 克、泡菜 50 克、味噌 2 湯匙、韓式辣醬 1 茶匙、蔥花 適量

- 製法：
1. 在大碗內放 2 湯匙鹽，拌勻成鹽水，將文蛤放入靜置約 3 小時，使其吐沙後，再沖洗乾淨放入小鍋內；泡菜剪碎備用；
  2. 注水 500 毫升入小鍋內，中火加熱至約 80 度熄火靜置，其間見文蛤打開立即挑出備用；
  3. 熄火後大約 3 至 5 分鐘，文蛤應該全部打開，撈出全部文蛤，剩下文蛤煮汁在小鍋內備用；（如有壞了的文蛤不會開口，將之棄掉）
  4. 絹豆腐切成丁粒放入文蛤煮汁內，大火燒至沸騰後，加入剪碎泡菜，然後將文蛤放回鍋內，轉中小火，保持溫度避免沸騰，將味噌及韓式辣醬注入小鍋內拌勻，灑上蔥花即成。



### 肉豆腐

材料：厚揚豆腐 2 件、薄切豚肉 200 克、黃洋蔥 40 克、紫洋蔥 40 克、日式燒肉汁 2 湯匙、料理酒 1 湯匙、油 1 湯匙、鹽少許

- 製法：
1. 厚揚豆腐切成 4 件，每件捲上薄切豚肉成肉豆腐備用；
  2. 黃洋蔥、紫洋蔥切碎，灑鹽拌勻後靜置備用；
  3. 燒熱鑊、下油，將肉豆腐放入以中火煎至各面金黃後取出；
  4. 將洋蔥碎放入鑊內，注入日式燒肉汁及料理酒，煮至濃稠盛出用作沾醬即成。



### 掌心治病

道教六壬神功有觀音掌，茅山有金光掌，都是修煉手掌治病祛疾，有一位在香港做中醫的師伯對我說，他用觀音掌治療病人百發百中，全部痊癒。

其實，人的手心溫度是可以治病的。

小時候，每當我們害怕的時候，只要握住大人的手，當手心的溫暖傳給我們時，恐懼就會消散。當我們吃涼東西，肚子疼的時候，只要大人將溫暖的手心捂在肚皮上，疼痛很快就會緩解。手心的溫度，總是帶着一份溫馨，一份神秘……



◆掌心是勞宮穴

一、用手心的力量來治療

有些風濕病患者，雙膝關節疼痛、發涼，病人坐下來後，有一個習慣的動作，就是用雙手掌心捂住膝蓋，通過這個簡單的動作，患者的膝關節疼痛就會很快緩解。

外出活動，走路走累了，老年人喜歡坐下來休息時，用手捂一捂膝蓋，通過這個小小的動作，勞累的膝關節，很快又有力量走路了。

頭痛的患者，喜歡用手掌捂住頭痛的部位，將頭痛區慢慢的捂熱，頭痛就緩解了，有的甚至就治癒了。

當胃受寒後，出現胃痛，病人習慣的姿勢就是用手捂住胃部，慢慢地胃痛就得到了緩解，病情輕的甚至就治癒了……

二、手心的溫度真的很神奇

為什麼就這麼普通普通的手掌，捂一捂就能解決很多呢？帶著疑問，我詢問茅山的師傅。

他告訴我：手心這個溫度不高也不低，是非常溫潤祥和的，而且它所提供的不僅僅是溫度，提供的是一種我們用肉眼看不到的能量，當身體的患處接收到這些能量的補充，自然就會得到修復，其抗邪能力也會增強，它比艾火溫潤些，而且又不會燙傷患處，所提供的能量而且幾乎等同於人體內運行的能量……

有年冬天，茅山師傅的妻子半夜受涼後咳嗽起來，而且還咳得很厲害，弄藥吃也不方便，於是他用手掌心貼在她的背部，明顯感到背部的皮膚是涼的，就這麼捂了不到十分鐘，背部就暖和起來，咳嗽也少了，捂了半小時後，背部微微出汗，也沒有咳嗽了。

當小孩咳嗽時，無論寒熱，也不分虛實，只需要父母用手捂住小孩子的背心，暖其背心，微微出汗，就好像給小孩子輸送能量一般，這樣小孩子的正氣足了，抗邪能力就強了，病情自然就好轉得快了。

很多疼痛都是局部的氣血經脈的不暢通所致，《內經》病機十九條其中一條就是：諸痛癢皆屬於心。

而我們手掌心是勞宮穴，心臟的熱量正好通過心包經傳遞到這裏來，如果使用手掌來治病，還不如說是在用心治病更準確。

三、秋冬常用的掌捂藥

《黃帝內經》上講：「秋冬善肩背骨節。」意思是說，秋冬季，會有許多人患肩背關節骨痛、膝關節屈伸不利，膝關節疼痛的人，讓他將雙手掌心的勞宮穴對着膝蓋按揉，每天晚上一個小時，不聽、不言、不視。「寒從腳底生。」現代人飲食穿着原因，許多人都從腳底生寒氣，慢慢蔓延到小腿、膝蓋，甚至大腿、臟腑。

所以，掌捂膝蓋的方法，可以截住從腳而生寒氣往臟腑蔓延，要將手心直接貼着需要治療的皮膚。

### 食得健康

### 本地直送尋鮮吃鮮

近年，有中菜集團支持本地農業發展，以「尋鮮吃鮮」為題，全新推出粵、潮、京淮的二人套餐，每道精選菜式均嚴選時令本地食材，配合大廚的手藝，將菜餚昇華。當中，美心中菜推介的有元朗漁場養殖的烏頭，其肉質細滑，更有無添加激素本地農場雞，同時還嚴選了多款有機蔬菜，包括有機培植茄子、營養豐富的番薯苗及有機花生芽等，令你感受時令的「鮮」味！



### 飲食控制鍛煉身體

夏天正正是專注於飲食控制和鍛煉身體的時機，Eatology 與 Limitless Health 攜手合作推出全新六星期挑戰計劃，讓大家更輕易完成目標。當中，其膳食計劃讓無需擔心如何搭配及製作食物，每個膳食計劃都經過營養師團隊的設計、測試和批准，甚至可以根據個人飲食和健身需求量身定製。

這六星期挑戰計劃讓大家可以從六種飲食計劃中挑選適合自己的餐單進行預訂，從原始人飲食法餐單、亞洲風味餐單到新艾金斯生酮膳食計劃，滿足不同需要。例如，增肌減脂餐單專為熱愛健身或增肌的人士而設，由營養師設計的餐單提供充足蛋白質和卡路里，在健身和進行劇烈運動時提高能量水平，同時減掉身體多餘的脂肪等。



### 健康資訊

採、攝：雨文

### 藝術聯乘充滿朝氣

近日疫情持續，有品牌再次於中環開設樓高三層的旗艦店，旗艦店佔地約 3,000 呎，共劃分三個區域，包括地下層的產品展示區，位於一樓的「SilverMist」體驗館，全層散發着新產品「SilverMist 殺菌消毒噴霧」的標誌性芳香；二樓的藝術展覽區，將藝術融入生活，將定期聯乘藝術單位為大家帶來多元文化的藝術展覽。

除了全新色系及設計，該品牌今次聯乘推出「RAZE × Keith Haring 聯乘口罩」，兩種色系盒裝口罩粉墨登場，每盒分別包括五款顏色繽紛的口罩，令大家感覺滿滿的夏日活力。在設計上，選用多款 Keith Haring 筆下的經典圖像，用其辨識度極高的設計風格重新演繹品牌 logo，搭配 10 款口罩顏色，讓你以口罩配襯出型格又別具特色的日常造型。同時，店內還設聯乘玩味主題區，大家可於店內拍照打卡。



◆聯乘口罩

另外，一系列全新產品如 clean 系列的殺菌消毒噴霧，親膚成分配方讓大家放心使用，其無香配方適合任何場合，而 SilverMist 配方則以清新的柑橘為前調，散發着充滿朝氣的夏日感覺，伴隨着宜人的雪松木、鼠尾草和肉荳蔻香氣的基調，清爽怡人的氣息沁入心脾令人身心舒泰，能同時照顧大家的身心靈健康。



◆兩款全新殺菌消毒噴霧



◆藝術展覽區

### 回收膠樽種植新樹

棄置膠樽前，有否想過為它帶來新生命？星街小街為推動可持續發展，現正推出「Recycle Your Bottles」回收活動，收集膠樽並將其轉化為再生物料，打造聖誕裝置；而為鼓勵大眾回收，小區還會以每位參加者的名義種植一棵小樹苗。由即日起，在金鐘及灣仔一帶限時設置 16 個 PET 膠樽收集點，參加者只需進行四個簡單回收步驟，即可獲本地植樹機構 EcoMatcher 代為於尼泊爾森林種植的一棵小樹苗，每棵小樹苗都有序號，市民可以在網站上為小樹苗改名，還可了解它的品種、碳吸存量，以及追蹤其生長情況，提升大眾對愛護環境的意識！



◆大家參與回收同時亦協助種植新樹