

護肝潤腸 健腦益智

古老食用根菜牛蒡

牛蒡

源自多酚類物質，其多
芳保肝、養生的功效則

文、圖：小松本太太
款養生菜式。

本期就以牛蒡為主要食
材，為大家烹調出3

腸道蠕動，排便順暢。

便等作用，是理想的天然養生食品。牛蒡含豐富的膳食纖維，能促進
高。牛蒡有明顯的降血糖、降血脂、降血壓、補腎壯陽、潤腸通

感，近年風靡國際，被譽為東洋參，可見牛蒡營養價值之

牛蒡是一種古老的食用根菜，具獨特的香氣和豐富的口

腸道內蓬勃發展，促進消化。
的重要養分，可幫助益生菌留在
糖（菊糖纖維）也是腸道益生菌
病人的好食物。牛蒡纖維中的菊
血糖、血脂的代謝，是裨益三
代謝能力與解毒功能，進而促進
種多酚類植化素能提升肝臟的

牛蒡中各種礦物質含量高，富含

無法自行生成的必需氨基酸，
17種胺基酸，其中有7種為人體

相當特別。礦物質的抗氧
化能力，讓血管不易形
成動脈粥狀斑，降低患
心血管疾病的風險。

它還含有天然磷酯和
微量元素鋅與鎂等

營養成分，具有抗
氧化特性，也能

幫助穩定情緒，
這些物質被人體

吸收以後，都
能直接作用於

人類的大腦，可促進腦細胞再生，
提高腦細胞活性，既能促進智力

發育，又能提高記憶力，如
經常食用，健腦益智的

功效特別明顯。



炒牛蒡絲

材料：
牛蒡1條、紅蘿蔔1個、豬
肉絲200克

調味：
油1湯匙、甜麵醬1茶匙、
料理酒1湯匙

- 製法：
1. 牛蒡洗淨，以刨皮器將牛蒡削成約2-3cm薄片，浸水備用；
 2. 將紅蘿蔔洗淨去皮，以刨皮器削成2-3cm薄片，備用；
 3. 燒熱鍋，下油，將豬肉絲炒至肉色轉白，加入瀝乾牛蒡絲及紅蘿蔔絲炒軟；
 4. 將甜麵醬及料理酒加入鍋中，炒至吸收汁後即成。



Step 2



Step 3



Step 2



Step 3

牛蒡昆布卷

材料：萬能昆布（約25厘米長）4片、牛蒡1條、乾瓢10克、鹽適量、昆布浸汁4杯、醋1茶匙、糖3湯匙、味醂3湯匙、醬油3湯匙

製法：

1. 用錫箔紙在流水下洗刷牛蒡去掉泥巴，將昆布放大碗內加水浸軟（浸汁留用），乾瓢用水略沾濕後加鹽揉搓，再用水沖洗淨備用；
2. 牛蒡切約25厘米長，然後將牛蒡放砧板上，用擀麵棒叩拍；
3. 叩拍過的牛蒡放在浸軟昆布上捲起成昆布卷，用乾瓢將昆布卷紮緊；
4. 將昆布卷放入鍋內，注入昆布浸汁及醋以中火加熱煮約30分鐘，煮至牙籤可刺入昆布卷時加入糖及味醂再續以中火加熱煮約30分鐘；
5. 汁液轉濃即將完成時注入醬油至鍋內，煮至接近沸騰時馬上熄火，離火放涼後即成。



Step 3



Step 5

牛蒡羊肉湯

材料：牛蒡1條、羊肉200克、黑豆1/4杯、紅棗6粒、薑2片、鹽適量

製法：

1. 牛蒡洗淨，斜切成約2厘米厚片備用；
2. 黑豆用清水沖洗瀝乾備用，紅棗去核備用；
3. 羊肉放入沸水內川燙至肉色轉白，取出，清洗乾淨，瀝乾備用，水棄掉；（水會變得混濁，並浮出泡沫，正常現象）
4. 水8杯注入乾淨的鍋內燒沸；
5. 將備用牛蒡、黑豆、紅棗、薑片及羊肉放入燒沸的水內；
6. 水再沸騰時蓋上鍋蓋，轉中小火煮2小時，下鹽調味，即成。

新冠肺炎—運動復元

今我微言

皮膚科專科醫生葉榮根



疫情期間，到運動場所伸展的機會較少，不少市民都一曝十寒，用最短的時間「操到盡」，以致落樓梯或下斜坡舉步維艱。

要克服這問題，就要先熱身，最後用動態拉筋，以提升心跳和血液循環，使相關肌肉增加彈性，減低運動後肌肉疼痛。

此外，外敷、按摩、壓力衣等都是有效或令人舒服的方法，最重要的還是均衡營養——3R。

第一個「R」：Refuel——足夠碳水化合物。

第二個「R」：Rebuild——蛋

白質用以生肌。

第三個「R」：Rehydrate——足夠水分及足夠睡眠。

利物浦 John Moores University 運動科學院 Professor Walsh 團隊綜合了過往10年超過1,000文獻，發現最重要的復元元素是睡眠——增強認知、學習及記憶能力、精神健康、細胞修復及生長、糖分代謝、免疫保護等等。成人要有7至9小時睡眠時間，而青年人則需8至10小時，還有睡前避免喝咖啡、酒精及大餐，睡覺要在清靜、黑暗及清涼環境。

睡眠時間是身體最合適復元的時機。