

# 古老食用根菜牛蒡 健腦益智 潤肝潤腸

文、圖：小松本太太  
材料，為大家烹調出3款養生菜式。  
本期就以牛蒡為主要食  
牛蒡是一種古老的食用根菜，具獨特的香氣和豐富的口  
感，近年風靡國際，被譽為東洋參，可見牛蒡營養價值之  
高。牛蒡有明顯的降血糖、降血脂、降血壓、補腎壯陽、潤腸通  
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  
腸道蠕動，排便順暢。

牛蒡是一種古老的食用根菜，具獨特的香氣和豐富的口  
感，近年風靡國際，被譽為東洋參，可見牛蒡營養價值之  
高。牛蒡有明顯的降血糖、降血脂、降血壓、補腎壯陽、潤腸通  
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  
腸道蠕動，排便順暢。



Step 2



Step 3

## 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：**

- 牛蒡洗淨，以刨皮器將牛蒡削成約2-3cm薄片，浸水備用；
- 將紅蘿蔔洗淨去皮，以刨皮器削成2-3cm薄片，備用；
- 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；
- 將甜麵醬及料理酒加入鍋中，炒至吸收汁後即成。

牛蒡中各種礦物質含量高，富含17種胺基酸，其中有7種為人體無法自行生成的必需胺基酸，成動脈粥狀斑，降低氧化能力，讓血管不易形相當特別。礦物質的抗氧化成分，具有抗營養成分，能直接作用於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，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。



養生



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：**

- 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；
- 牛蒡切約25厘米長，然後將牛蒡放砧板上，用擀麵棒叩拍；
- 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；
- 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；
- 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 4



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：**

- 牛蒡洗淨，斜切成約2厘米厚片備用；
- 黑豆用清水沖洗瀝乾備用，紅棗去核備用；
- 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)
- 水8杯注入乾淨的鍋內燒沸；
- 將備用牛蒡、黑豆、紅棗、薑片及羊肉放入燒沸的水內；
- 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

### 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修的時機。