



柑桔是柑橘屬植物，柑橘類果樹中果形較小，它跟柑、橘、橙、柚、檸檬等是同屬柑橘類。

漢方食療學指出，柑桔味甘酸、性涼，入肺、胃經，具有順氣、止咳、健胃、化痰、消腫、止痛、疏肝理氣等多種功效，更可改善久咳的情況，是很好



的養生食材，具有舒緩嘔吐胃寒、胸悶脅痛的功效，春寒料峭時食用柑桔有助預防上呼吸道因季節轉變引發的不適。今期為大家準備了3道以柑桔入饌的養生菜。

文、圖：小松本太太

消腫止痛 健胃化痰

柑桔富含維生素與檸檬酸，前者具有美容作用，後者則具有消除疲勞的作用，每天吃3個柑桔，能滿足人一天對維生素C的需要量。同時，柑桔內側薄皮含有膳食纖維及果膠，可以促進通便，並且可以降低膽固醇。

而且，柑桔含有橙皮苷，具抗發炎及止痛的效果，可以加強毛細血管的韌性，降血壓，擴張心臟的冠狀動脈，故柑桔是預防冠心病及動脈硬化的食品。加上，研究證實，食用柑橘類可以降低沉積在動脈血管中的膽固醇，有助於使動脈粥樣硬化發生逆轉，更有抗敏感的作用。

材料：

鮮雞1隻、柑桔120克、洋蔥1個、紅洋蔥1個、油3湯匙

醃料：

鹽麪50克、羅勒葉10克

製法：

1. 羅勒葉切碎放容器內，加入鹽麪成為醃料備用；
2. 鮮雞洗淨後，由頸部沿背骨剪開，將背骨及尾部剪掉，將鮮雞攤平，再用掃將醃料均勻塗在鮮雞內外，並把塗妥醃料的鮮雞放入雪櫃靜置4小時；
3. 洋蔥、紅洋蔥，洗淨去皮，縱切備用；
4. 取出靜置4小時後的鮮雞，置於室溫30分鐘，以廚房用紙吸掉鮮雞上的水分及醃料；
5. 燒熱鍋、下油、將雞皮的一面放入鍋內煎至微焦後取出；
6. 將切妥的洋蔥及柑桔放入鍋內，置入煎過的雞，在雞上放上一張烘焙紙，紙上放置重物把雞壓平；
7. 蓋上鍋蓋，轉中火烤20至25分鐘；
8. 打開鍋蓋，用竹籤插入腿部，溢出的汁液清澈即成。

柑桔烤雞



Step 2



Step 6

材料：

柑桔50克、雞蛋2個、忌廉芝士50克、糖20克、熱香餅粉150克

製法：

1. 忌廉芝士放室溫置軟備用；
2. 柑桔放入大碗內，用攪拌器打碎，加入雞蛋、置軟忌廉芝士、糖及熱香餅粉拌勻成粉漿；
3. 預備4個掃妥油的小焗盆，將粉漿平均注入小焗盆內；
4. 預備蒸籠，將已注入粉漿小焗盆放入冒氣的蒸籠內蒸17至20分鐘至凝固即成。



Step 2



Step 4

柑桔芝士蛋糕



材料：

柑桔20克、海草沙律(乾40克)、蘿蔔苗1/2盒、紫蘿蔔苗1/2盒、柚子醋3湯匙、橄欖油3湯匙

製法：

1. 柑桔切成4至6小瓣備用；
2. 海草沙律按包裝指示時間浸軟後瀝乾；
3. 將瀝乾海草及切成小瓣柑桔加入柚子醋及橄欖油拌勻即成。

柑桔海草沙律



Step 2



Step 3

柑桔入饌養生菜

濕疹會引致吞嚥困難？

葉榮根 皮膚科專科醫生



今我微言

守信在英國讀大學，鑑於疫情，留在香港遙距上課，以前是我的濕疹病人，過去數年由於在彼邦住宿較長，一般處理已轉介英國家庭醫生跟進，偶爾自己檢討一下，再寫信向同業報告。

3星期前他上來，告訴我吞嚥困難，皮膚狀態也不理想。我先替他處理濕疹，同時看見其口腔近咽喉偏紅，處方了含類固醇漱劑，隨着皮膚好轉，咽喉有輕微改善，也沒有先前那麼紅了。

其實守信患的濕疹偶爾會遇到嗜酸粒細胞食道炎(Eosinophilic Esophagitis)，處理不好可能導致食道收窄等併發症。我轉介腸胃科同事，作了內窺鏡無大礙。

其實皮膚科和腸胃科關係密切，天疱瘡、蕁麻疹、血管性水腫都有機會牽連黏膜，特別是小腸，有肚痛、黑色色素癌、淋巴瘤也會蔓延到腸部，所以香港師承英國把皮膚科和內科掛鉤，真的是不無道理。