



步驟 1

白飯魚拌黃麻菜

材料：黃麻菜 100 克、半乾白飯魚 15 克、白芝麻 1 茶匙

調味：醬油 1 湯匙、麻油 2 湯匙、糖 2 茶匙

製法：

1. 黃麻菜洗淨、摘下菜葉備用；（注意：菜葉中央或菜梗之間，如有粒狀物體，必須去掉，因為黃麻菜的種子不宜食用。）
2. 調味拌勻備用；
3. 燒沸水一鍋，將黃麻菜焯軟，取出後淋上冰水降溫；
4. 將已降溫的黃麻菜瀝乾放入大碗內，加入半乾白飯魚及備用調味拌勻，灑上芝麻即成。



步驟 3

坊間蔬菜種類多，現時有一種新品種「黃麻菜」，又名野麻嬰、帝王菜、摩羅葉等，在埃及因醫師曾用它熬湯為埃及王治病而得「埃及帝王菜」之名；而在日本又被稱作「磨羅黑野」，所謂的「磨羅黑野」即為阿拉伯語的「國王之湯」。黃麻菜既富營養，又耐熱、耐濕，亦好種，可鮮嫩摘食也沒有苦味，堪稱是夏季蔬菜的不錯選擇。黃麻菜當中最受矚目的，就是「胡蘿蔔素」，胡蘿蔔素含量為菠菜的 3 倍，紅蘿蔔的 15 倍，適量食用「黃麻菜」有助於減少自由基，增強體質。今期，就以此菜作為主食材，為大家烹調三款養生菜。

文、攝：小松本太太



選食帝王菜

黃麻菜富含維他命 B1、B2 及鉀、磷、鈣、鐵等，亦含有一種抗酸化作用的配糖體，具有活化免疫力，預防骨質疏鬆、保護胃黏膜、恢復疲勞、預防高血壓、增強精力、讓皮膚年輕、預防貧血等各種功能，其中黏黏的物質富含水溶性食物纖維，此一食物纖維可以降低膽固醇，改善便秘、肥胖和預防糖尿病等，對於預防現在常見的文明病很有幫助！

提高體質

抗老養生

黃麻菜炒牛肉

材料：
黃麻菜 150 克、薄切牛肉 130 克、片粟粉 1 湯匙、橄欖油 2 湯匙、蒜蓉 1 茶匙、意大利陳醋 1 湯匙



步驟 2



製法：

1. 黃麻菜洗淨、摘下菜葉、菜梗備用；（注意：菜葉中央或菜梗之間，如有粒狀物體，必須去掉，因為黃麻菜的種子不宜食用。）
2. 薄切牛肉加入片粟粉及橄欖油拌勻備用，燒熱易潔鑊，將備用薄切牛肉加入鑊內炒至 7 分熟，加入黃麻菜梗拌炒 30 秒，然後加黃麻菜葉快手拌炒，加入意大利陳醋及蒜蓉拌勻即成。

步驟 2



黃麻菜凍湯

材料：
黃麻菜 100 克、鹽昆布 1 湯匙、番茄 1 個、甘酒 190 毫升、酒粕 1 湯匙（隨意）

製法：

1. 黃麻菜洗淨、摘下菜葉、菜梗備用；（注意：菜葉中央或菜梗之間，如有粒狀物體，必須去掉，因為黃麻菜的種子不宜食用。）
2. 鹽昆布剪碎、番茄洗淨、切碎與鹽昆布拌勻後靜置 10 分鐘；
3. 甘酒放入冰箱置冷；
4. 燒沸水 200 毫升，將黃麻菜梗放入焯 2 分鐘後取出棄掉，加入黃麻菜葉焯 30 秒復關火，將菜葉連同焯菜水倒入攪拌機，加入甘酒攪拌至菜葉溶碎成為凍湯；
5. 將切碎拌勻的鹽昆布及番茄加入凍湯內，隨喜好加入酒粕即成。

步驟 4



類固醇副作用



今我微言

葉榮根
皮膚科專科醫生

一般處方藥物，安全性有專業自主的香港醫生把關，不用擔心，但自行無處方而取得，風險極高。

重要禁忌有本身患心臟衰竭、糖尿、腸炎、羊癇、青光眼、肺癆、血壓高、甲狀腺分泌低、各類真菌及病毒感染、疱疹、骨質疏鬆、重肌症、精神病、胃潰瘍、腸部手術、血栓等都要通知主診醫生。

常見副作用有焦慮、白內障、認知困難、電解不平衡、疲倦、頭痛、傷口癒合困難、體重增加及失眠。

由於抵抗力被壓低，用後容易有感染，如水痘、麻疹、精神問題如幻覺、暴躁、情緒變異、自殺傾向、行為失常。

懷孕或哺乳時如有需要，用類固醇是相對安全，而有肝或腎病，處方會較小心。

小心塗用副作用不大，若長期使用，可致皮膚薄、紅紋、容易瘀、血管明顯、皮膚增生等。長久使用副作用有口周性皮炎、酒糟鼻、紅斑反彈、結膿性牛皮癬等。