



# 健胃消食 菊苣養生

菊苣，又稱苦苣、苦菜，是一種灌木叢生的多年生草本植物，長出藍色或薰衣草色的小花，其性涼，味微苦、鹹，歸脾、肝、膀胱經，有清肝利膽，健胃消食，利尿消腫等功效，對於濕熱、胃脘脹痛及食慾不振有效用。菊苣低熱量高纖維，其本身所含的多種營養成分，使得它具有調節腸胃功能、清腸通便、降火潤燥、纖體護膚、增強人體免疫力等多重保健功效。菊苣在西菜中是常用材料，一般用作配菜，今期以菊苣做主角，為大家烹調三道東方口味的養生菜。

文、攝：小松本太太

**菊**苣原產於地中海、中亞及北非，輾轉流入歐洲各地，多於天氣較冷地區種植，據說在1850年，比利時布魯塞爾的植物園，一名園藝師把菊苣的根莖帶到地下室種植，發現長出了白色帶淡黃色的苞芽葉，這種蔬菜名字多，不同地方有不同叫法，常見的菊苣有多個名稱，如blue sailors、succory、coffeeweed等，中文的稱謂亦繁多，如野生苔苣、法國苦苣、比利時苦苣等，但其實它們並不指同一品種。

而且，菊苣是其中一種最早有文學作品記錄的

植物，2000多年前，古羅馬詩人賀拉斯在一篇記述自己飲食的文中寫下「橄欖、菊苣及冬葵是我的糧食」。菊苣當中含較高量的維他命A及K，前者有助抗氧化，後者有助傷口凝血，惟對腎功能較弱人士來說，應注意鉀的吸取量，另外維他命A因為是脂溶性，所以菊苣需要配合適量的油分食用，並且提醒一下正服用薄血藥人士，食用菊苣時必須注意分量，因為菊苣含有維他命K不宜多吃。

**材料：**海鰻魚片150克、薄力小麥粉2湯匙、炸油1杯、鯉魚碎片5克、菊苣1個、去根日本豆苗適量、日本梅子醬

## 製法：

1. 菊苣洗淨，逐片撕出備用；鯉魚碎片放入茶袋內，包妥備用；
2. 海鰻魚片放大碗內，注入料理酒沖洗後，以廚房用紙吸乾水分；
3. 將海鰻魚片切成約5厘米段，灑上薄力小麥粉沾均勻備用；
4. 燒熱炸油至170度，將沾妥薄力小麥粉的海鰻魚片放入炸至微黃取出放在鋼盤上靜置1分鐘降溫；
5. 將炸油加熱至180度，將已降溫的海鰻魚片投入翻炸至微脆，取出瀝油備用；
6. 將菊苣片，去根日本豆苗及炸妥海鰻魚片盛盤；
7. 用小鍋燒沸水3/4杯，熄火，將包妥茶袋的備用鯉魚碎片放入沸水內靜置5分鐘做出汁；
8. 從小鍋取出鯉魚片茶袋，將出汁加熱至沸騰淋入盤內菊苣上，加入日本梅子醬即成。



海鰻出汁浸菊苣(出汁=日式高湯)



步驟1



步驟3



**材料：**菊苣葉4片、明太子50克、沙律醬2湯匙、綠茶茶包1個、白醬油2湯匙、蕎麥麵1束



步驟2

## 製法：

1. 菊苣葉洗淨，2片切碎、2片保留原片放入盛麵碗內備用；
2. 明太子以小匙從薄膜內挖出，將挖出來的明太子魚卵與沙律及切碎菊苣拌勻成明太子菊苣麵醬；
3. 綠茶茶包以80度溫水半杯浸泡3分鐘後取出茶包，加入白醬油拌勻成綠茶麵汁備用；
4. 燒沸水一鍋，按包裝上建議的焗煮時間減一分鐘將蕎麥麵焗軟，取出以冰水沖洗後瀝乾放入備有菊苣片的盛麵碗內；
5. 將綠茶麵汁注入麵碗內，明太子麵醬置在蕎麥麵上，吃時拌勻即可。

**材料：**菊苣2個、鹽昆布1茶匙、麻油1湯匙、料理酒3湯匙、七味粉適量

## 製法：

1. 菊苣洗淨，縱切成4件，在葉片間塞入鹽昆布；
2. 燒熱鑊，下麻油，將塞妥鹽昆布的菊苣排入鑊內；
3. 注入料理酒，燒沸，蓋上鑊蓋，轉中火煎焗至菊苣熟軟，取出盛盤，灑上七味粉即成。

步驟2



## 痕癢還是不痕癢？

葉榮根 皮膚科專科醫生



今我微言

不少病人一進入診症室便看來全身不自在，最常見的原因當然是痕癢。

皮膚病中痕癢是很普遍的，常見原因如濕疹、敏感性接觸性皮炎、蕁麻疹，甚至是香港腳，較嚴重的有天疱瘡、藥物敏感等等。

我們要先弄清楚在哪兒先發生，發生了多久，痕癢到哪一個程度，有否影響睡眠，現在用什麼藥來止癢等。

另一大類當然是沒有痕癢。常見的有痤瘡、酒糟鼻、梅毒、皮膚癌、紅斑狼瘡、天疱瘡和多形狀紅斑等。

很多時不癢的病會比較遲一些才見醫生，除非是有礙觀瞻。另一方面，不少病人亦可能會因為有紅癢，而心理上覺得痕癢。所以，評估痕癢程度要看看有沒有抓痕現象和睡眠是否受影響。

痕與不痕，除了由病人提出，醫生及家人的觀察亦非常重要。旁觀者清，靜心觀察吧！