

牛油果夏日養生

護肝抗老 變靚啲

味噌漬牛油果拌番茄



材料：

牛油果 1/2 個、番茄 1 個

醃料：赤味噌 2 湯匙、柚子胡椒麥味噌 2 湯匙、忌廉芝士 18 克、芝士粉 1 茶匙、味醂 1 湯匙、清酒 1 湯匙

製法：

- 牛油果去皮、去核、備用；
- 將醃料拌勻、取保鮮紙約 20 厘米長，將一半拌妥的醃料倒在保鮮紙上，置上已去皮去核的牛油果，將餘下的醃料倒在牛油果上，掀起保鮮紙，排出空氣後包妥扭緊，放入雪櫃醃漬 24 小時；
- 取出醃妥的味噌牛油果，用清水沖去醃料，吸乾水分、切片，番茄切片，將切妥的味噌漬牛油果及番茄盛碟即成。



牛油果卷物

材料：

牛油果 1/2 個、青瓜 1/2 條、蟹柳 3 條、櫻魚粉 1 湯匙、天婦羅碎 1 湯匙、珍珠米飯 3/4 碗、壽司素 1 湯匙、紫菜 1 片、黑芝麻 1 茶匙、沙律醬 2 湯匙



製法：

- 壽司素加入珍珠米飯內拌勻、放涼後成為壽司飯備用；
- 青瓜縱切成長條、將蟹柳透明包裝退去備用；
- 將壽司飯均勻鋪在紫菜上然後灑上黑芝麻；
- 取出壽司蓆鋪上保鮮紙，再將鋪妥的壽司飯紫菜面朝上，放在包妥保鮮紙的壽司蓆上；
- 排上備用青瓜及蟹柳、灑上櫻魚粉及天婦羅碎，放上 1/2 湯匙沙律醬，捲起成為壽司卷物；
- 牛油果去皮、去核、橫切成薄片放在保鮮紙上、將壽司卷物放在牛油果上，用壽司蓆輔助調整形狀、切件、在牛油果上塗上沙律醬即成。

牛油果，又名酪梨，其果實含油量高，有些地方還把它當作糧食食用，並可榨果取油。因此，牛油果可以說是一種集果、糧、油於一身的養生食品。牛油果口感綿密細緻，有着淡淡的香味，具有美容、抗衰老，降低膽固醇、降血脂，保護心血管、保護肝臟、改善髮質、強化指甲的功效。在現在炎炎夏日的時候，為大家準備三款清爽口味的牛油果養生菜。

文、攝：小松本太太



牛油果含有維生素 A、C、E，配合活性氧將產生抑制老化的效果，還含有豐富的維生素 B1、B2，能使肌膚恢復光滑、柔嫩的最佳狀態，而維生素 A、E 和 B2 等營養成分，有助眼睛保健，適合需要經常對着電腦工作的朋友。而且，牛油果是葉酸的良好來源，如懷孕婦女吸收葉酸，能預防胎兒出現先天性神經管缺陷，加上豐富的葉酸還能幫助大家減少中風的危險。

降低膽固醇水平

當中，油酸是牛油果所含的一種單元不飽和脂肪，可代替膳食中的飽和脂肪，降低膽固醇水平。牛油果亦含豐富的葉黃素，葉黃素是一種類胡蘿蔔素，具抗氧化功能，並且有助保持前列腺的健康，其所含的礦物質鎂，有助於緩和女性經前症候群、偏頭痛、焦慮等不適。

牛油果雖然口感細密，但原來它的纖維含量也很豐富，據知一個牛油果的纖維相當於兩條番薯或兩棵高苜，它的可溶纖維能清除體內多餘的膽固醇，而不溶纖維幫助保持消化系統功能正常，預防便秘。牛油果內富含的卵磷脂可以護理乾枯及受損的髮質，讓頭髮柔亮順滑，更有強化指甲的功效。

名荷山藥拌牛油果

材料：

牛油果 1/2 個、山藥 120 克、名荷 10 克、白醬油 2 湯匙

製法：

- 名荷切碎，牛油果去皮、去核、切粒備用；
- 山藥去皮，用磨蓉板磨成山藥蓉，加入白醬油拌勻，淋在切妥的牛油果及名荷上即成。



濕疹與骨痛關聯



今我微言

由於經常和濕疹病人及家長交流，印象中不少病人都有關節痛，大部分人早上起床手腳較僵硬，偶然亦有腸胃不適；典型風濕性關節炎，這於數年前已記載於過敏症及臨床免疫學期刊（The Journal of Allergy and Clinical Immunology）。

但奇怪的是，有部分濕疹患者，特別是青年到中年群組，關節炎是晚上或勞動後才發生，而非風濕性，或準確地說，是老化的骨關節炎（Osteoarthritis）。因此，當鼓勵濕疹病人運動時，他們多投訴運動後會出現骨痛。

最近美國南加州大學醫學院對 14,000 人普查，當中超過九成有濕疹和骨關節炎，而兩者關係最大是屬於 40 歲以下群組，這早來的退化成因不明，但很大機會是和濕疹有關的 TH-1、TH-2 細胞。

若身體肥胖，關節更易受損。病人有關節問題，須早日弄清原因，要求醫生轉介風濕科及物理治療師適當處理，不要亂用消炎藥。

葉榮根 皮膚科專科醫生