

避免營養流失

許多人以為，將蔬菜水果買回來，立即塞進雪櫃就完事。事實上，如果不正確保鮮，很多蔬果還是難逃爛掉或過熟的命運。知悉當中的竅門，除了不會浪費蔬果，還可以享盡食物的營養，裨益健康。要吃得新鮮又健康，以下10種常見蔬果的正確保存方法，大家留意。

保鮮蔬果10法



蔬果為何會腐爛？

究竟蔬果為何會爛掉？因為有的水果會分泌大量乙烯（Ethylene，一種催熟劑），進而破壞擺其旁邊的蔬菜或其他水果；而有些蔬菜因為冷藏出水，之後被水泡爛。故此，有些蔬果根本不必放進雪櫃。



蘋果可放進雪櫃



香蕉不應一梳放置

Dos & Don'ts



蔬菜不應隨意塞進雪櫃

蔬菜存放應呈鬆散狀態



存放小貼士

蔬菜買回家後，先移除橡皮筋，剪掉鬚根，並且讓蔬菜呈現鬆散的狀態，因為被束緊的蔬菜很快就會爛掉。另外，袋子外面要有小孔，以確保空氣能流通。
綠色蔬菜可以先浸泡水，瀝乾保存；香草和菇類則於烹調前水洗即可。
除了保存，蔬菜買回家後，要按照蔬菜特性食用。愈容易腐敗的就先吃，比如萵苣葉、龍鬚菜，其他耐放的，如椰菜、韭菜花、芹菜、香菜（可以泡水冷藏）……用剩的菜包好再冷藏。可以放較久的菜就不用擔心，比如高麗菜、大白菜。

① 洋葱薯仔別一起放

薯仔建議放在陰暗涼爽的地方，或置放在不會潮濕的容器中，以防止它們軟化和壞掉。

此外，洋葱和薯仔不應放在一起，因為洋葱會導致薯仔加速壞掉。不過，大家可以將洋葱和蒜放在一起，只要確保空氣流通即可。

② 青瓜個別保存

青瓜對乙烯（Ethylene，一種催熟劑）很敏感，需要獨立的儲存空間，室內環境是最好的保存方式。如果要冷菜，可以將青瓜放入雪櫃幾天，但要與其他的食材分隔開來。

③ 番茄放室內最美味

室內溫度最能還原番茄的美味。如果將番茄長期放在雪櫃，它們會變軟，且味道變淡。

與其他蔬果一樣，用不完的番茄需要放進雪櫃（注意應盡快食用），才能防止有害細菌的滋長。

④ 根莖蔬菜放陰暗潮濕處

根莖類蔬菜如蘿蔔、洋葱、山藥（淮山），是我們常吃的高營養食物，將它們直接

放進雪櫃，很快就會軟化和腐爛。這三類蔬菜需要放在陰暗潮濕的地方，大家也可以用紙或塑膠袋將它們包裝置放。

⑤ 粟米溫度要剛好

買回來的粟米，可以直接放進雪櫃，但建議放在保鮮室。因為溫度太冷，反而會使粟米變乾，保持溫度才能夠讓粟米粒變得飽滿。

⑥ 南瓜蘋果分開放

南瓜最適宜的儲存溫度介於10°C至13°C，小的南瓜能保存三個月，大的則可放至半年。別將南瓜和蘋果或梨子放在一起，否則前者會變黃且壞掉。

另外，蘋果和橙也不能放在一起。前者可以放進雪櫃以保新鮮，橙則要放入有網孔的袋子，讓空氣流通。

⑦ 香蕉拆一條條放置

若大家買的是一梳香蕉，回到家可以先拆成一條條放着，這樣能減緩莖部所分泌的乙烯，那麼大家就不會同時需要吃完所有已熟的香蕉。另外，把香蕉放進雪櫃，也是另一種保存方法。

⑧ 蘆筍芹菜泡水處理

蘆筍和芹菜切勿放在塑膠袋裏，剪除鬚根後，可以將莖部綁緊放進密封的容器裏，並用泡水處理，水位至少要過一吋。

⑨ 莓果類泡醋水後擦乾保存

莓果吃前需要清洗乾淨，不然它會長黴菌。若要保存幾天，可以將莓果微泡在三比一量杯的醋水中，因為醋能防止黴菌滋長，然後清洗乾淨莓果並擦乾，放進半封閉的容器中，保持空氣流通。

⑩ 藥草像鮮花般保存

新鮮藥草需要像保存鮮花的方法處理。首先，要確保葉子已經乾了，然後將其莖部朝下放入一個盛水的容器，放進雪櫃。當水變髒了，記得換水，就能保持藥草的新鮮長達兩週。



化癥理氣 通絡止痛

中醫治「生蛇」後遺神經痛

帶狀疱疹，俗稱纏腰龍、蛇丹、蛇串瘡、生蛇等，是一種由水痘帶狀疱疹病毒所致的急性皮膚黏膜感染性疾病。在臨床上以突然發生的、沿神經帶狀分布、單側分布、密集成群的疱疹為特點，疼痛明顯，癒後極少復發。值得注意的是，帶狀疱疹可遺留神經痛，長期困擾患者。

註冊中醫 郭歌、郭岳峰

人是水痘帶狀疱疹病毒唯一宿主，感染後，病毒可長期潛伏於脊髓神經後根神經節的神經元內。當抵抗力低下或者勞累、感染、感冒時，病毒可再次生長繁殖，並沿神經纖維移至皮膚，使受侵犯的神經和皮膚產生強烈的炎症。

該病好發於成人，春秋季節多見，發病率隨着年齡增大而顯著上升，也常見於癌症患者放、化療以後。患者發疹前，可有輕度乏力、低熱、納差等全身症狀，自覺患處皮膚灼熱或神經痛，觸之有明顯的痛覺感。患處常首先出現潮紅斑，很快出現粟粒至黃豆大小的丘疹，簇狀分布而不融合，繼之迅速變為水疱。皮損沿某一周圍神經呈帶狀排列，多發生在身體的一側，一般不超過正中線。

帶狀疱疹後遺神經痛，10%的患者疼痛時間超過1個月，如得不到及時治療或治療不當，疼痛可

在疱疹消失後仍然存在，有的病例疼痛甚至超過數十年。這與發病年齡有關，小於40歲患者很少發生，60歲以上患者發生率為50%，70歲以上為75%，約有10%至25%的後遺神經痛患者，疼痛可持續超過1年；可於皮疹出現前或伴隨皮疹出現。

中醫治療帶狀疱疹後遺神經痛，主要以化癥、理氣、通絡、止痛為主。除了藥方，中藥外敷對神經痛也有一定療效。

在治療或康復期間，患者還應注意保持心情愉快，適量活動以增強自身免疫力；盡量減少外傷、勞累、感染等可能誘發和加重病情的外界因素，同時應重視休息，平時吃一些富含營養且易消化的清淡食物。患者皮疹瘙癢時，可適當用一些外用止癢藥水，不可亂抓，以免繼發感染。另外，可配合梅花針、火針、拔罐、放血療法為輔。



▲帶狀疱疹後遺神經痛如處理不當，患者或會長期痛楚。

病案分析

張先生，60餘歲，左側脅肋部出現「帶狀疱疹」（生蛇），3個月後，疱疹雖已平服，但遺留肋間神經痛後遺症。曾看西醫，以腎上腺皮質激素口服，抗病毒藥物、B族維生素及止痛藥應用，但作用有限。患者因而心情煩躁，坐臥不安。

症狀：納差口苦，睡眠欠佳，大便乾燥。舌質紅苔黃燥，脈弦數。

辨證：肝鬱化火，絡脈瘀滯。

治療：清肝瀉火，通絡止痛。張先生除了服用中藥，配合梅花針治療加拔罐，外塗京萬紅軟膏隔日1次，治療1周後，疼痛消失，睡眠改善，心情舒暢。

藥食同源

石斛補虛強身

石斛，多年生常綠蘭科草本植物，藥用部位為莖，具有很高的藥用和滋補價值。

中醫學認為，石斛味甘淡，微鹹，性寒涼，入肺胃腎三經；有潤肺益胃、養陰生津、補虛強身、清熱明目、除痹止痛的功效。其滋補特點是清中有補，補中有清，適用於勞損體虛、咽乾口渴、腰膝痠痛等症。

石斛不但可以藥用，還是上佳的食療補品。大家欲健身補虛，可製作一道家常菜石斛枸杞炒雞絲。

石斛枸杞炒雞絲

材料：石斛、枸杞子各20克、雞胸肉300克、萵苣50克、蔥、薑、料酒、植物油、鹽、味精各適量。

做法：

- ① 石斛煮成濃汁50毫升。枸杞子洗淨。萵苣去皮洗淨，切絲。
- ② 薑切絲。蔥切碎。雞胸肉切絲。
- ③ 用猛火燒熱鑊，加入植物油，燒至6成熟，加入薑、蔥，爆香，落雞肉炒至變色，淋上料酒，加入石斛汁、萵苣、枸杞子、鹽、味精，炒熟即成。

功效：適合肝腎兩虛者食用。

► 石斛養陰生津。



趣趣地
2月6日，江蘇省南京市，民眾登上明城牆欣賞風景。當日是農曆正月十六，當地民間素有「正月十六爬城頭，踏太平，走百病」的習俗。
中新社

爬城頭，走百病