

早春適當吃芫荽 強心肺提升抵抗力

芫荽，又叫香菜，性溫，具有驅寒、發汗等作用，可以解表治感冒，具顯著的發汗清熱透疹功能，它可算是心臟的保健菜，早春季節吃芫荽，可以提升心胸的陽氣，能促進身體代謝和提高機體免疫力，以抵抗病毒細菌，並且能調理冬天風寒感冒後的痰多咳嗽，祛寒通氣及緩解鼻塞症狀。如吃得對的話，能強壯心肺，更可醒脾。今期就以芫荽為主材料，為大家在這個春天，做出三款適合這時節的養生菜。

文、圖：小松本太太

原產於歐洲地中海地帶的芫荽，後傳入中國，現在我國大部分地區均有栽培，是我們常見的一種蔬菜，它既可以當做蔬菜，也可以當做調料。其擁有特殊香氣能去腥提味，可提高食慾，常被用作菜餚的點綴、提味之品，具有健胃消食、祛寒解毒、軟化血管和強身健體等功效。而且，芫荽含維生素、礦物質及多種活性成分，其中鉀元素有擴張血管、降低血脂、血壓及膽固醇、軟化血管等作用，對預防老年疾病起到積極作用，並能滿足身體對營養素的需求。芫荽中含有的維生素A，能調節視網膜感光物質合成、緩解眼部疲勞，可改善乾眼病和夜盲症，而維生素C能

美白養顏，膳食纖維能促進身體毒素排出，改善膚質、延緩衰老等作用。

芫荽有醒脾的作用，中醫認為，脾臟是負責將營養分配到身體各部位的器官，脾臟的功能跟身體的代謝均衡息息相關，芫荽獨有的香氣就可以在瞬間喚醒脾臟起動工作，脾胃虛寒的人如果適當吃點芫荽，可以起到溫胃散寒、助消化、緩解胃痛的作用。不過，由於芫荽是發物，體質容易過敏的人不宜，而大汗的人也最好少吃芫荽。



芫荽火腿山藥卷

芫荽番茄雪花菜

芫荽小雲吞

芫荽小雲吞

材料：免治雞肉150克 芫荽15克 雲吞皮30片 麻油1湯匙 辣椒粉隨意

製法：1. 清水中加入麵粉，將芫荽放入浸泡約5分鐘，再以流水沖洗，將泥巴去掉，瀝乾後切碎備用；



2. 免治雞肉與切碎芫荽拌勻成餡料，勻出2湯匙餡料留作做清湯，餘下餡料與雲吞皮包成小雲吞；



3. 清水2杯注入鍋中燒沸，將小雲吞放入鍋內焯煮，水再沸騰時，注入清水1/2杯，水又再沸騰時，重複再注入清水1/2杯；（這個方法叫作滾三滾，可使雲吞皮熟而不糊）

4. 將焯妥雲吞撈起放入大碗內，注入麻油拌勻，注意保溫；

5. 留作做清湯用的餡料放入鍋內煮至肉色轉白，隔去餡料，濾出清湯注入雲吞碗內，灑上辣椒粉即成。

芫荽番茄雪花菜

材料：番茄濃湯200克 芫荽30克 豆腐渣200克 橄欖油2湯匙

製法：1. 清水中加入麵粉，將芫荽放入浸泡約5分鐘，再以流水沖洗，將泥巴去掉，瀝乾後切碎備用；



2. 番茄濃湯注入鍋中燒沸，加入豆腐渣拌勻，以中火加熱，注意拌勻以防糊底；



3. 見鍋內冒泡沸騰時，熄火，加入切碎芫荽及橄欖油拌勻即成。

芫荽火腿山藥卷

材料：意式火腿薄片10片 山藥300克 芫荽10克 日式沙律醬2湯匙 醋2湯匙

製法：1. 醋注入清水內拌勻備用；



2. 山藥去皮，切成長條狀，放入已加醋清水中浸泡20分鐘；

3. 清水中加入麵粉，將芫荽放入浸泡約5分鐘，再以流水沖洗，將泥巴去掉，瀝乾後切碎與日式沙律醬拌勻成芫荽沙律醬備用；

4. 撈起浸泡過的山藥長條，用清水沖洗後吸乾水分；

5. 意式火腿薄片上塗上芫荽沙律醬，將山藥長條放入捲起即成。

防疫資訊

文：Health

新一代消毒液 環保強效抗菌

新冠肺炎疫情依然嚴峻，大家仍然要繼續做好防疫措施，的確徹底改變了市民的生活習慣。除了口罩是防止病毒的第一防線外，清潔消毒液亦非常緊要。來自台灣的檜木清潔用品品牌「清槍」，特別在香港推出旗下品牌「潔易淨」抗菌消毒液，以二氧化氯作為環保消毒的元素，在抗疫情期間，為大家在消毒方式上提供多個選擇。



清槍潔易淨抗菌消毒液

現時，二氧化氯已被世界衛生組織（WHO）列為A1級安全高效的消毒劑，防止環境感染，可取代含氯製劑的漂白水、消毒水，對抗腸病毒及新興流感等傳染性疾病。二氧化氯是屬於氧系列的殺菌劑，比現有氯系殺菌消毒劑（如漂白水、氯氣等）有更高的殺菌能力，能消滅病原微生物、細菌、病毒、芽孢、真菌等。而在歐美國家二氧化氯已經普及使用，除了用來處理都市的飲用水外，在禽流感受侵襲全球時，更凸顯了它強效、環保、安全的消毒特色，同時也帶動了全球消毒但不破壞生態的概念。

在外出後回到家、進餐前、開會前，都需要為雙手進行消毒，一般含有酒精的消毒劑都會令皮膚出現損傷，尤其當過分使用酒精搓手液時，易令皮膚保護膜受損，令皮膚變得乾燥，刺激皮膚，導致癢癢、過敏，甚至引發濕疹。於是，品牌在香港提供三種容量裝：100毫升、500毫升及2,000毫升，所通過的SGS親膚測試與口服無毒性安全測試，用家可直接將潔易淨噴到雙手上進行消毒，外出時可使用100毫升，隨時消毒雙手，回到家裡或辦公室，500毫升可作家居消毒之用，亦可直接噴到嬰兒用的奶嘴、玩具、餐具等。如家中有養寵物，亦不怕其消毒功能危害寵物的安全，直接噴到寵物的毛髮上，幫助心愛的寵物消毒同時除臭，保護愛犬愛貓。而2,000毫升裝，可作為補充裝的用途，方便又環保。



香港註冊中醫師 楊沃林

激活免疫力

現在人類可以抵達太空和月球，卻在自己的生命受到威脅時束手無策，只能坐以待斃。面對新冠肺炎，很多人都在尋找可以「一擊斃命」的特效藥。在我們求助於外界藥物的時候，往往忽略了自身就有的「特效藥」。



復旦大學附屬華山醫院感染科主任醫師張文宏日前在接受媒體採訪時談到：通過救治研究發現，目前對於新冠肺炎最有用的「特效藥」還是免疫力。

醫生做的工作就是，幫助病人在最難熬的兩個星期「熬過去」。因為生病的兩個星期是很難熬的，可能會遭遇多個功能臟器的衰竭。

總的來說，這種病毒感類疾病是一類自限性的疾病，什麼叫「自限性」呢？

北京地壇醫院感染二科主任醫師蔣榮猛在湖北省新型冠狀病毒感染的肺炎疫情防控工作指揮部新聞發佈會上談到，自限性就是感染病毒以後，人體可以依靠自身免疫力把病毒清除。

通常來講，免疫反應的過程是兩周左右，也就是說病人感染後，兩周左右才能夠康復，但前提是患者的身體素質要能夠挺過這段時間。

新冠肺炎的防控形勢依舊嚴峻，這個時候，免疫力就尤為重要了，好的免疫力不僅幫助咱們抵禦新冠病毒，萬一中招，也能更快恢復。

對於當前的病毒疫情，大家都知道，除了戴口罩，勤洗手，提高個人的免疫力也很重要。我們可以通過合理膳食，達到增強機體抵抗力的目的。另外，向大家分享一種通過按摩指頭指甲就可激活免疫力的方法。

手指是人類通過觸覺感知世界的重要器官，聚集在指尖的神經多而敏銳。而且身體的末梢處，也是血液流動全身時一定會經過並折返的地方，尤其是手腳末梢，聚集有許多神經。

揉搓指頭及指甲，通常只要進行短期的按摩，效果就會逐漸顯現出來，就算沒有什麼疾病，也可以用來預防疾病和提高免疫力。

用力按摩手指甲兩旁的肌肉，能夠直接刺激人體交感神經以及副交感神經，可以更好地鍛煉我們身體的調節能力，以達到提高免疫力的效果。

人體的手部有6條經絡循行，按揉手部穴位，可以更好地疏通經絡，調整臟腑功能，從而達到提高機體抗病能力的作用。

大拇指與食指，改善呼吸器官，改善咳嗽、風濕痛等。食指，對應消化器官，改善腸炎、胃炎。

中指，對應耳朵，有效改善耳鳴。無名指，刺激交感神經，提高免疫力。

小指，對應循環器官，心臟、腎臟等，對高血壓、糖尿病、眼睛等有奇效。

用大拇指與食指，抓住另一手指頭上長出指甲的地方兩側，然後開始揉搓，一處約揉搓10分鐘。如有不適症狀的人，最好揉搓20分鐘，若揉搓的力度不夠，很難收到效果，最好用點力揉搓，覺得有點疼痛就表示有效。一天最好揉搓1至2次，會更有效。

食得健康

文：雨文

疫境下預防勝於治療 餐廳推時令養生菜

現時疫情嚴峻，有見及此，「龍袍」推出以健康食材為主的養生菜式，品嚐美食的同時補充身體所需的營養元素，為大家增強抵抗力。加上，餐廳亦推出多項優惠如預訂到會優惠及外賣自取85折，同時與外賣平台Uber Eat合作，希望食客安在家中都能品嚐到美味佳餚。



養生安神人參燉雞



養生石榴包



海底燕窩水晶糕

首先，在養生菜式的前菜上，如紅莓鮮鮭淮山，淮山具補脾胃、益氣生津、補腎澀精、補氣等功效；同時可補肺氣又能補肺陰，適用於舒緩肺部疾患、全身乏力、聲音低微、消瘦、動則氣喘、口乾不適等症狀。

而主菜方面款式更多，如彩虹素餃，外皮配上蔬菜粒，當中不同的蔬菜含有豐富維他命B12、鐵質、纖維、鎂質、維他命A及K，有助通便排毒及延緩衰老。而養生石榴包，廚師以巧手的工藝為這款點心創作了別出心裁的精緻造型，看起來就像精緻的石榴

一樣，餡料包括雞肉、黑木耳、蟲草花等。當中的蟲草花含豐富蛋白質及氨基酸等多種營養素，具生津、止咳、潤肺之效，對上呼吸道健康尤其有益。

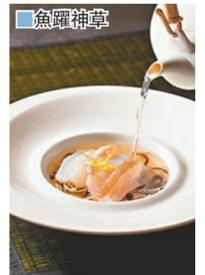
眾所周知，「東北三寶，人參為首」，人參雞湯乃首屈一指的補品，具寧神養心、健脾養胃、益氣血等功效，經人參滋補強身，令人體更耐熱耐寒，有助提升免疫力。在乍暖還寒的天氣下，喝一碗養心安神人參燉雞，暖意在心頭。而椰皇鮑魚燉花膠，三款食材各有功效，三為一體後有潤肺止咳、清新安神及美容養顏作用。

至於魚躍神草，以嫩滑的魚肉，配上金菇及木耳絲，令菜式更營養均衡，起筷前淋上熱辣辣的湯，更能夠為魚肉提鮮。當中的魚類是低卡路里、低脂肪，但含豐富蛋白質的健康美食，加上魚肉含有豐富奧米加-3，多進食魚類有助人體攝取所需DHA。主菜後，甜品海底燕窩水晶糕，燕窩可提高免疫力，對抗外來病菌，同時補充蛋白質、滋陰養顏及保持皮膚組織細胞內外水分的平衡。

同時，食客如惠顧即送每位一客抗



彩虹素餃



魚躍神草



椰皇鮑魚燉花膠