

從葉到根能吃養生食材 茴香溫肝腎暖胃氣

茴香，是一種歷史悠久的食用植物，中醫認為，茴香，性溫，味辛，歸肝、腎、脾、胃經，能溫肝腎、暖胃氣、散寒結、散寒止痛、理氣和胃。茴香的種實可作調味品，而它的莖葉部分都具有香氣，能除肉中臭氣，使之重新添香，故曰「茴香」，故可作香料，常用於肉類、海鮮、燒餅等麵食。今期，就以茴香這種從葉到根都能食用的養生食材，來為大家做出三款茴香養生菜。

文、圖：小松本太太

雖然茴香原產於地中海沿岸，但是在中國古代的醫書中都有諸多記載，比如《唐本草》記載「茴香善主一切諸氣，為溫中散寒、立行諸氣之要品」；《本草匯言》認為茴香是「溫中快氣之藥」；金元四大家之一的李東垣認為茴香具有「補命門不足」的作用，在《傷寒蘊要》一書中記載，茴香具有「暖丹田」的作用等。

茴香當中所含的茴香油，具有抗菌作用，能刺激胃腸神經血管，促進唾液和胃液分泌，起到增進食慾，幫助消化的作用，適合脾胃虛寒，而且有抗潰瘍、鎮痛的作用。茴香能解毒、減輕經痛、補腎、祛痰止

咳，因此可用於腹痛與排水功能上，還可散寒止痛、治療胃寒、腹痛及胃絞痛。茴香在中國的廚房內多被用來作包子、餃子等食品的餡料；歐美廚師則利用茴香有助消化的特性來做成調味料或加在飯後甜品中，因茴香能辟味除臭，故常與魚類或帶腥味的肉類一起烹調，以消除其腥臭；而印度人會在用餐後咀嚼茴香種子以祛除口臭。茴香的葉、種子、嫩莖皆可作為蔬菜食用，同時還可以作為調味品增加菜餚香味。



茴香橙汁豬扒

茴香蒸包

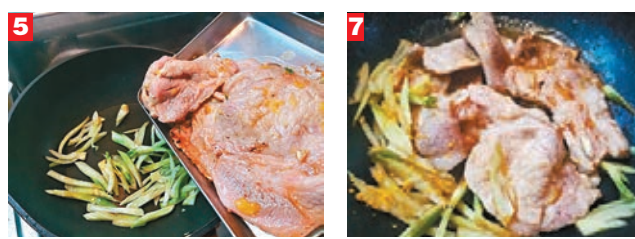
油炸茴香

茴香橙汁豬扒



材料：茴香 50 克 茴香葉 20 克 橙 1 個 薄切豬扒 300 克 油 1 湯匙
調味：味醂 2 湯匙 醬油 2 湯匙

- 製法：
1. 茴香洗淨，縱切成粗條，備用；
 2. 橙，半個榨汁，半個外皮磨茸，備用；
 3. 薄切豬扒放入大碗內，放上茴香葉揉搓至香味溢出，淋上橙汁醃 10 分鐘；
 4. 燒熱鑊，下油，將醃妥的薄切豬扒放入鑊內，略煎兩面至肉色轉白取出；
 5. 將茴香放入鑊內爆香，把已略煎兩面的薄切豬扒放回鑊內；
 6. 調味拌勻倒入鑊內，以中至大火把薄切豬扒煮至熟透；
 7. 將橙皮茸加入鑊內，熄火，拌勻，取出盛碟，即成。



油炸茴香

材料：茴香 80 克 茴香葉 10 克 薄力小麥粉 3/4 杯 蛋白 1 隻 梅鹽 1/2 茶匙 炸油適量

- 製法：
1. 茴香洗淨切成薄片、茴香葉切碎備用；
 2. 炸油注入鑊中加熱至 170°C；
 3. 將薄力小麥粉、茴香薄片及茴香碎放大碗內，加入蛋白及梅鹽拌勻；
 4. 用筷子逐隻取出拌勻的材料，放入已加熱至 170°C 炸油內炸至微黃，撈出瀝乾油分，即成。



茴香蒸包

材料：茴香葉 5 克 熟香餅粉 150 克 蛋黃 1 隻 油 1/4 杯

- 製法：
1. 茴香葉撕成小瓣備用；
 2. 熟香餅粉、蛋黃、油拌勻後揉成粉團；
 3. 將粉團擀平，灑上茴香葉、對摺捲起揉搓成長條後平均切作 8 小段；
 4. 平底鑊上鋪上烘焙紙、將小段粉團排在烘焙紙上；
 5. 掀起烘焙紙，注入 3/4 杯水，蓋上鑊蓋，大火加熱至冒出蒸氣後轉中火燜蒸約 7 分鐘至熟透即成。



食得健康

文、圖：雨文

燕窩花膠桃膠 滋補養顏盛宴

近日，疫情當下，酒店的自助餐或多或少都受到影響，於是港威酒店的 Three on Canton，由即日起至 4 月 30 日，於自助晚餐時段推出一系列以燕窩、花膠及桃膠炮製的前菜、熱湯、主菜及甜品，讓食客品嚐一頓豐富的滋補養顏盛宴。

珍貴美食之旅，由各式主題前菜開始，包括桃膠中東米沙律、四川麻辣花膠青瓜沙律、燕窩啫喱糖及燕窩鴛鴦蛋撻等叫人垂涎欲滴。另有數款滋補湯水，如清燉花膠湯、燕窩海鮮羹及粟米魚肚羹等，讓食客暖胃保健。當中，大廚創意之作燕窩鴛鴦蛋撻，大廚先將鴛鴦蛋以溫蛋的方法烹調，並將西班牙辣肉腸置於撻皮內。鹹香四溢的辣肉腸與軟潤的流心鴛鴦蛋味道匹配，再品嚐淡香的燕窩，乃珍貴美味。

大廚嚴選優質的燕窩、花膠和桃膠精心炮製多款珍貴的熱菜，包括燕窩燻雞雀巢、黃金脆炸花膠、慢煮豬肺配桃膠及紅酒燴牛肋骨配桃膠等，特別推介慢煮豬肺配桃膠，大廚以秘製醬汁醃製豬肺，材料包括麵豉、糖、薑、辣椒、青蔥及芫荽，再將豬肺肉慢煮 8 小時至肉質軟脆，及後將之煎香至金黃脆皮即可食用。而花膠是營養價值高的食物，含豐富的蛋白質及骨膠原，有助減慢

皮膚老化。酒店中菜廚師先將花膠浸泡並用上湯、金華火腿、薑、蔥將之燴至軟身，再以蛋黃漿將其炸至金黃香脆，這道黃金脆炸花膠滋味可口。

除了主打菜式外，餐廳更提供各式自助餐必吃之選，如即開生蠔、冷盤海鮮、松露芝士噴泉、香煎鵝肝多士、日式刺身壽司及冷麵、正宗印度咖哩、中式美饌包括招牌菜即切片皮鴨及即煮粉麵等。同時，餅廚巧手炮製的一系列精緻的主題甜品也不容錯過，如桃膠芒果奶凍、北海道 3.6 牛乳燕窩布甸及桃膠麵包布甸配雲呢拿醬等，讓嗜甜的食客可大快朵頤。



燕窩啫喱糖



燕窩鴛鴦蛋撻

紅酒燴牛肋骨配桃膠

慢煮豬肺配桃膠



燕窩燻雞雀巢



北海道 3.6 牛乳燕窩布甸

桃膠麵包布甸配雲呢拿醬

防疫資訊

文、圖：雨文

愛健康·好生活



在疫情嚴峻的情況下，為了減低社交接觸和社區傳播的風險，小朋友停課，足不出戶的生活看似枯燥乏味，但其實只要善用在家的空餘時間，就算在家也能活出好品味。有見及此，由即日起至 4 月 5 日，D·PARK 愉景新城特意呈獻「愛健康·好生活」，為大小朋友精心推薦在家必備的生活用品及娛樂消閒玩意，如 STEAM 玩具、童書及優質傢俱等。同時，商場亦包羅各式各樣的防疫產品，如高效消毒用品、高級保健食品及抗菌傢俱等，協助各個家庭擊退病菌，提高小朋友身體免疫力，建立自身健康防護網。

奇華餅家八折優惠

鑑於疫情仍未緩和，為顧及市民的健康安全，原定於 3 月份在會展舉行的「香港婚紗展暨海外婚禮博覽 2020」將會延期，但為了照顧準新人們的需要，奇華餅家為大家送上全線產品八折優惠，優惠今天最後一天，如有興趣的要把握機會。



香港註冊中醫師 楊沃林

金線蓮清熱解毒

去年，我跟隨馬來西亞道教總會柔佛州分會陳會長一行，去了廣東省惠州羅浮山的黃龍觀。羅浮山種植了不少金線蓮，我是臨床上運用金線蓮較多的人。相關科研文獻及民間實踐表明，金線蓮具滋補強身功效，可清熱解毒，平衡陰陽，扶正固本，調和氣血等功能，能提高人體免疫力，有明顯的養肝護腎、抗菌、降糖降壓、鎮定止痛的作用。

金線蓮清熱涼血，除濕解毒，平衡陰陽、扶正固本，陰陽互補、生養養顏、調和氣血、五臟、養壽延年的功用。入腎、心、肺三經，能全面提高人體免疫力，增強人體對疾病的抵抗力。

金線蓮主治肺熱咳嗽，肺結核咯血，尿血，小兒驚風，破傷風，腎炎水腫，風濕痹痛，跌打損傷，毒蛇咬傷、支氣管炎、膀胱炎、糖尿病、血尿、急性慢性肝炎、風濕性關節炎腫痛等疑難病症，也兼除青春痘。金線蓮多能清除自由基及抑制脂質過氧化的作用，是一種天然抗氧化劑。能促進皮膚細胞的循環，使皮膚新細胞大量產生，刺激休眠細胞，清除壞死細胞。鬆弛的皮膚就會重新富有光澤、彈性，防治老化，大大地延緩了皺紋的形成，還能調節體內分泌功能，有效阻止傷害皮膚的各種毒素侵入人體，有效防治青春痘、雀斑、黑斑及老年斑，延緩更年期的到來。

金線蓮的功效：

- 一、瘀血，身體疼痛，手腳冰涼，女性表現為痛經和月經不調。這樣會使身體各器官功能低下，致子宮肌瘤、子宮內膜異位症、不孕症。金線蓮能調節陰陽平衡，有著獨特的清除瘀血的功效。
- 二、酒毒，面紅耳赤，臉色蒼白，心悸，頭痛，目眩，惡心，嘔吐。酒精依賴症，脂肪肝，酒精性肝炎，肝硬化。可以清肝解酒，減少酒精對人體肝部的損害，減輕酒後身體痛苦。
- 三、化學毒素，惡心、嘔吐、各類皮疹、瘙癢等。胃部不適、鼻炎，過敏性皮炎，體重增加，關節痛，不出汗或多汗症。解毒、催吐、清肝膽汁等。
- 四、尿酸，大腳趾根部腫脹、疼痛、口渴、尿頻。痛風、高尿酸血症、腎病、尿毒症。排酸、減輕疼痛。
- 五、濃稠的血液，一般沒有自覺症狀，出現症狀時往往已經發展成動脈硬化及其併發症。會出現動脈硬化，血栓。減少血液黏稠。
- 六、高血糖，異常口渴，排尿次數和量增多，吃得多卻日漸消瘦。長期高血糖導致糖基化終末產物，簡稱糖毒，會形成斑塊堵塞血管，嚴重者造成心腦血管病變，危及生命。無錫安國醫院專家說，糖毒會導致糖尿病及其併發症，如糖尿病性神經病變，糖尿病性視網膜病變，糖尿病性腎病，降糖是一個重要作用。
- 七、重金屬，慢性中毒反應有濕疹、角質化、皮膚癌、中樞及周邊神經病變、貧血、血球稀少、白血病，周邊血管病變、四肢壞死等病症，致肺癌、肝癌及膀胱癌的機率大幅上升，金線蓮有清除重金屬的作用。



金線蓮

網上圖片