

促進消化與腸道蠕動

古老食用根菜牛蒡

牛蒡是一種古老的食用根菜，具獨特的香氣和豐富的口感，從中國傳到日本，日本新年吃牛蒡寓意根基鞏固，牛蒡近年風靡國際更被譽為東洋參，可見牛蒡營養價值之高。牛蒡有明顯的降血糖、降血脂、降血壓、補腎壯陽、潤腸通便及移除水中重金屬的作用，是理想的天然養生食品。牛蒡含豐富的膳食纖維，其含量是胡蘿蔔的2.6倍、花椰菜的3倍，能促進腸道蠕動，排便順暢。今期，就以牛蒡為主要食材，為大家烹調出三款養生菜式。

文、圖：小松本太太

牛蒡保肝、養生的功效源自於多酚類物質，其多種多酚類植化素能提升肝臟的代謝能力與解毒功能，進而促進血糖、血脂的代謝，是裨益三高病人的好食物。牛蒡纖維中的菊糖（菊苣纖維）也是腸道益生菌的重要養分，可幫助益生菌留在腸道內蓬勃發展，促進消化。

牛蒡中各種礦物質含量高，還含17種氨基酸，其中有7種為人體無法自行生成的必需氨基酸，相當特別。它還含有一些天然磷脂和微量元素鋅與鎂等營養成分，具有抗氧化特性，也能幫助穩定情緒，這些物質被人體吸收以後，都能直接作用於人類的大腦，可以促進腦細胞再生，也能提高腦細胞活性，它既能促進智力發育，又能提高記憶力，如經常食用，健腦益智的功效特別明顯。

牛蒡含有的揮發油和黏液質以及咖啡酸和綠原酸等營養成分，能增強血管韌性，也能擴張血管，提高血管通透性，可以促進血液迴圈，預防血壓升高。牛蒡具有散風熱、消腫痛的功效，適宜風熱感冒、頭痛、咳嗽、清毒消腫、咽喉腫痛、齒齦腫痛、痔瘡脫肛等人群。由於牛蒡性寒，脾虛便溲者忌服，會加重腸胃不適。

牛蒡昆布卷



材料：萬能昆布（約25厘米長）4片、牛蒡1條、乾瓢10克、鹽適量、昆布浸汁4杯、醋1茶匙、糖3湯匙、味醂3湯匙、醬油3湯匙



掃碼看影片

製法：

1. 用錫箔紙在流水下洗刷牛蒡去掉泥巴，將昆布放大碗內加水浸軟（浸汁留用），乾瓢用水略沾濕後加鹽揉搓，再用水沖洗淨備用；
2. 牛蒡切約25厘米長，然後將牛蒡放砧板上，用擀麵棒叩拍；
3. 叩拍過的牛蒡放在浸軟昆布上捲起成昆布卷，用乾瓢將昆布卷扎緊；
4. 將昆布卷放入鍋內，注入昆布浸汁及醋以中火加熱煮約30分鐘，煮至牙籤可刺入昆布卷時加入糖及味醂再續以中火加熱煮約30分鐘；
5. 汁液轉濃即將完成時注入醬油至鍋內，煮至接近沸騰時馬上熄火，離火放涼後即成。



牛蒡羊肉湯

材料：牛蒡1條、羊肉200克、黑豆1/4杯、紅棗6粒、薑2片、鹽適量



製法：

1. 牛蒡洗淨，斜切成約2厘米厚片備用；
2. 黑豆用清水沖洗瀝乾備用，紅棗去核備用；
3. 羊肉放入沸水內川燙至肉色轉白，取出，清洗乾淨，瀝乾備用，水棄掉；（水會變得混濁，並浮出泡沫，正常現象）
4. 水8杯注入乾淨的鍋內燒沸；
5. 將備用牛蒡、黑豆、紅棗、薑片及羊肉放入燒沸的水內；
6. 水再沸騰時蓋上鍋蓋，轉中小火煮2小時，下鹽調味，即成。

炒牛蒡絲

材料：牛蒡1條、紅蘿蔔1個、豬肉絲200克
調味：油1湯匙、甜麵醬1茶匙、料理酒1湯匙



製法：

1. 牛蒡洗淨，以刨皮器將牛蒡削成約2-3cm薄片，浸水備用；
2. 將紅蘿蔔洗淨去皮，以刨皮器削成2-3cm薄片，備用；
3. 燒熱鑊，下油，將豬肉絲炒至肉色轉白，加入瀝乾牛蒡絲及紅蘿蔔絲炒軟；
4. 將甜麵醬及料理酒鑊入鑊中，炒至吸收汁後即成。



香港註冊中醫師 楊沃林

補充能量才能保障健康

我們每天都在消耗能量，而現代人的苦惱之一就是精力不濟，因為入不敷出。人的一生就是一個耗能過程，如不人為的加以控制，人的這一能量場就只會減弱而不會增強。人天天耗氣血、耗能量。白天損耗，晚上修復。白天是放電，晚上睡覺是充電，晚上只充了50%的電，白天還要釋放100%，少了的50%就得從五臟借。



五臟是藏的意思，藏的就是人體的精華，精華就是身體儲存的營養素，如果我們總是借，一般人借15年身體就垮了，所以年輕的時候什麼感覺都沒有，一到四五十歲，病就全來了。

人體健康最重要的就是「氣血」二字，我們身體的一切疾病，都是氣血出現問題而導致的。人體是靠氣血在供養着，氣行血行，氣滯血瘀。氣血充足，運行通暢，人就會健康長壽，否則人就容易得病。

只要氣血和順，人體自然不會出問題。所以我們說，養生最重要的一點就是養氣血。

氣血通調則身體無恙，百病不生；氣血不調則怪病不斷，痛苦不堪。

一切人體的健康問題都是由氣血不暢、氣血不足導致的；所有身體問題的調理都要靠通暢氣血、補足氣血來實現。只要我們讓氣血暢通，就能百病不生；只要我們把氣血補足，人體的自愈能力就會自動開啟，發揮作用。

氣血是人的後天之本，人體的五臟六腑、骨骼經絡，乃至毛髮皮膚都必須依賴氣血的滋養，沒有氣血就沒有生命。

氣是宇宙的本原，是構成天地萬物的要素，中醫認為氣也是生命的本原，是構成生命的基本物質。「人之生死，全賴乎氣。氣聚則生，氣壯則康，氣衰則弱，氣散則死。」氣分很多種，但實際上又都是一種，也就是最原始的宇宙能量。

氣在於人，和則為正氣，不和則為邪氣。故氣的生理，貴在乎「和」。「氣和而生，津液相成，神乃自生。」元氣充盛，則能宣發周身，推動氣血之運行，主宰人體臟腑各種功能活動，使精氣血津液生化不息。臟腑經絡之氣機旺盛，從而維持機體內部各器官、系統間活動的相對平衡以及機體與周圍環境的動態平衡。

治療疾病的目的旨在疏通氣血，令其和平。氣得其和為正氣，失其和為邪氣。

五臟六腑之間的各種生理功能相互依存、相互制約，以保持着人體生理活動的協調平衡。通常情況下，即使發生疾病，機體本身也能充分應付。

中醫認為：「正氣存內，邪不可干。」如果體內正氣充足，邪氣就不會破壞體內的陰陽平衡。臟腑之間具有互相支持的協同作戰能力，如果其中一個功能失調，那麼人體的氣機升降就會失去平衡，而且最後陰陽不調、氣血不周，清氣不升，濁氣不降，不能循環流通，身體就會生病。

五臟六腑都需要氣血的滋養，而充足的氣血則有賴於健康的五臟來提供，人體內的氣血是能量。一個人吸收能量不僅僅可以從食物中攝取，還可以從內在激發提高。

美國的戴維·霍金斯博士是一位醫生，在美國很有名，他醫治了很多來自世界各地的病人。他研究發現：「人的意念振動頻率如果在200以上就不生病。」

戴維·霍金斯發現，凡是生病的人一般都有負面的意念，意念的振動頻率低於200。這些人容易得很多不同的疾病。振動頻率也就是人們常說的磁場。



港保健品抗新型病原體



●尚健方舉行發布會解釋「免疫至尊」的保健原理

新型病原體肆虐全球，港企尚健方推出可抑制蛋白酶L的保健品「免疫至尊」，聲稱能降低新型病原體感染率。新型病原體入侵人體後，會接觸細胞膜受體並藉由人體酵素蛋白酶L互相融合，從而感染細胞。所以，抑制蛋白酶L就可阻止細胞感染。尚健方科研團隊發現，天然海洋海藻提取物能令身體產生適量的蛋白酶L抑制因子（CLI），當CLI累積達特定水平，病原體入侵細胞的機率能減低。而世衛（WHO）亦指出，服用海洋海藻萃取物的保健品能有助降低受感染的風險。

牛津大學分子科學博士暨英國皇家醫學會海外院士Dr. Sherman Fung表示，《Journal of Virology》（病毒期刊）及《Antiviral Research》（抗病毒研究期刊）2013及2015年有文章確立冠狀病毒感染人體細胞的路徑；2020年，哈佛學者在《Pharmacology & Therapeutics》刊登研究發現，確立抑制蛋白酶L有助對抗冠狀病毒家族。他說：「目前全球七成藥廠都針對蛋白酶L抑制原理製藥，若保健品有CLI，或許會減低感染新型病原體的機率。」

針對都市人壓力、睡眠不足等原因令免疫細胞減少或受損，其含有6-SFME（標準化功能性蘑菇提取物）以增加免疫細胞的數量和自然殺傷細胞NK Cells的活性，並加入MicroNutrients（綜合微營養）以修復受損的免疫細胞。生產商指保健品成分全天然，由加拿大製造，通過了FDA、NSF、GMP、美國天然產品協會等多項國際認證，對人體無副作用，適合十二歲或以上人士，現已公開發售，其中亞洲地區貨源限量發售1萬樽，產品為營養補充品，絕非藥物或疫苗，不適合用於治療、診斷或醫治疾病，服用前可諮詢專業醫護人員意見。



●免疫至尊，通過多項國際認證。

文：Health

食得健康

五行養生美饌滋養身心

根據中醫理論，五行元素五色概念與人體健康息息相關。五個元素——金（白色）、木（綠色）、水（黑色）、火（紅色）及土（黃色），也分別與五個重要器官——肺、肝、腎、心及脾臟相應。由即日起至3月31日，尖沙咀凱悅酒店咖啡廳的烹飪團隊為食客呈獻以五行養生為主題的自助餐，以多款五行滋補美饌滋養身心。

一、金－肺－白色

中醫向來有「以形補形」說法，透過食用六畜相應的器官來補充所缺的元素，從而達到防治疾病的目的。乳白色的杏仁菜乾豬肺湯是傳統經典粵菜，被認為可以增強及滋潤呼吸系統。清洗豬肺步驟繁複，動輒花上兩小時，盡顯廚師團隊的功夫手藝。桂花堂山藥甜香軟糯，沁人心脾，白色的山藥性平味甘，具有補脾補腎、生津益肺的功效。



●杏仁菜乾豬肺湯

二、木－肝－綠色

春日養生由護肝做起，屬木的食材如綠葉蔬菜、莓類及黑木耳能提升肝臟機能，調和情緒並加強排毒。

銀耳黑木耳人蔘蒸蛋滋養補身，加上枸杞作點綴更可養肝養肺，增強免疫力及視力。其他精選菜色包括西蘭花炒帶子及麻醬涼拌菠菜。

三、水－腎－黑色

水元素掌管腎、膀胱及神經，深色及鹼性食物如海藻、海鮮及根類蔬菜均屬水。海參瑤柱炆冬菇是傳



●銀耳黑木耳人蔘蒸蛋

統粵菜，海參肉質脛滑，更具補腎潤燥的功效，加入瑤柱提升整體鮮味。其他精選菜式還有紫菜芝麻豆腐壽司。

四、土－脾臟－黃色

脾、胃均屬土，控制着人體的血液運行及營養吸收。牛肉及黃色食材如南瓜、薯仔、扁豆、粟米、菠蘿及黃椒等都能加強脾臟之氣，維護脾胃安康。紅棗南瓜蒸排骨是豐富暖胃的家常菜，清甜的南瓜肉與豬肉的配搭可激發食慾。而香菇薯仔炆牛腩的湯汁精華盡被薯仔吸



●海參瑤柱炆冬菇

收，牛腩柔嫩軟腴，增強食慾。

五、火－心－紅色

心臟是屬火的重要器官，負責血液循環，幫助新陳代謝及排毒。紅色食物如草莓、紅菜頭、枸杞及熱性水果如龍眼、榴槤、荔枝及生薑等均屬火，增強活力及溫暖身心。甜品南瓜薑圓肉燉蛋絲滑綿密，散發陣陣芳香薑氣。而軟枕形的榴槤班戟以綠色的班戟薄片裹着榴槤果肉及鮮忌廉，榴槤果肉醇香，富抗氧化功效。

文：雨文