

新春養生吃七草 均衡營養祈無病息災

七草，即日本稱的七菜，是指7種蔬菜，這七種蔬菜於東亞新年期間用來煮羹或粥，流行於中國東南和日本，傳統上家庭會於人日當天煮七菜羹、七寶羹或七菜粥，借以為一家帶來好兆頭。在日本新年時同樣有這習俗，用「七草」熬粥，吃七草粥祈願新一年「無病息災」，七草是「薺」、「御形」、「繁縷」、「仏の座」、「菘」、「芹」及「蘿蔔」七種蔬菜，每款蔬菜都有其吉祥的意思，所以吃「七草粥」寓意將7種祝福和運氣，全都藏在肚裏，來年就一切都好，各款蔬菜都是選用當季的幼苗，自古以來春天吃幼苗就具有養生的功效，七種蔬菜的配搭又具均衡營養的效益，看來吃七草熬粥以祈無病息災正是這樣的道理吧。在新年期間，多吃蔬菜有益，今期以「七草」為大家做了三道好看又好吃的新春養生菜。

文、圖：小松本太太

在農曆正月，香港街市（菜場）都有一紫預先捆綁好的蔬菜，內有七款包括連葉小甘笋、生菜、葱、蒜、韭菜、芫荽和中國芹菜，上面裹上一張紅紙，這就「樣樣齊菜」，有些人叫「包羅萬有」，或「利是菜」，代表來年樣樣都有，豐衣足食，大家買回家後會掛在廚房用作歷年，寓意一家人齊齊整整、利利是是。

農曆正月初七，潮汕城鄉各地幾乎每個家庭都要精心烹製一道蔬菜盛宴「七樣羹」。「七樣羹」並沒有固定的菜

單，有些家庭會把歷年的「樣樣齊」作材料做「七樣羹」，也會把「樣樣齊」用來熬粥，又或是烹調其他菜式，據說這樣可以消膩，為解消新期間，腸胃吃得豐富的負荷。

在廣東潮汕地區流傳着這樣一則有趣諺語，「七樣羹，七樣羹，大人吃了變後生，奴仔吃了變紅芽（面色紅潤），姿娘仔吃了如拋（朵）花。」由於在人日食用，又有人七菜之稱。吃七菜時必須吃清，不可有剩餘或倒掉，以免「福氣」被倒掉。

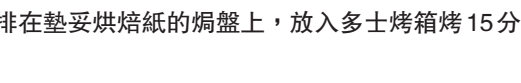


七草三文魚

材料：七草 1/4 份、三文魚 200 克、鹽 1/4 茶匙、橄欖油 3 湯匙、麵包糠 1 湯匙

製法：

1. 七草洗淨、瀝乾、綠葉類切碎，根類磨蓉，加入鹽拌勻成醃魚料，靜置備用；
2. 三文魚洗淨、吸乾水分、切件，加入醃魚料拌勻，醃 30 分鐘；
3. 焗盤上墊入烘焙紙，焗盤上抹油，排入墊妥烘焙紙的焗盤上，放入多士烤箱烤 15 分鐘即成。

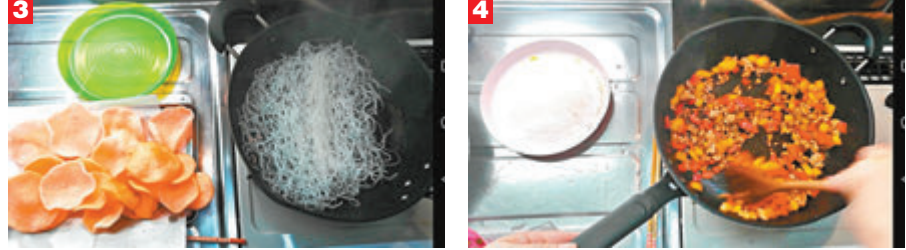


七草肉醬

材料：七草 1/2 份、碎豬肉 150 克、黃色彩椒 1/2 個、紅色彩椒 1/2 個、銀絲米粉 10 克、蝦片 10 克、蠔油 1 湯匙、泰式甜酸醬 1 湯匙、油 1 湯匙、炸油 1 杯

製法：

1. 七草洗淨、瀝乾、綠葉類切碎，根類磨蓉，拌勻備用；彩椒洗淨、去籽切成 1 厘米丁粒備用；
2. 油注入鑊內燒至 180℃，將蝦片放入炸至膨脹撈出備用；
3. 銀絲米粉投入鑊內炸至膨脹撈出瀝乾備用；（待炸油冷卻後，才好盛起炸油，洗鑊。）
4. 燒熱另一隻鑊、下油、加入碎豬肉炒至肉色轉白，將彩椒丁粒加入鑊內與碎豬肉一同爆炒；
5. 加入蠔油及泰式甜酸醬與材料炒勻，並將切碎備用七草投入鑊內拌炒均勻成肉醬；
6. 將炸妥備用的蝦片及銀絲米粉盛在大碟上，並將炒妥肉醬淋在蝦片及銀絲米粉上即成。



七草泡飯

材料：七草 1/4 份、冷飯 1 碗、鹽昆布 1 湯匙、雞蛋 1 隻

製法：

1. 七草洗淨、瀝乾、綠葉類切碎，根類磨蓉，拌勻備用；
2. 水 2 杯注入小鍋內燒沸後加入冷飯煮至飯粒散開；
3. 加入鹽昆布，轉小火煮 1 分鐘；
4. 雞蛋打勻成蛋液注入小鍋內，蛋液凝固後加入備用七草即成。



飲好水養生

中國有句古話，「藥補不如食補，食補不如水補，好水是百藥之王，壞水是萬病之源。」

水生萬物，亦能害萬物。人類生命離不開水，普通人可以三天不吃飯，但是無法三天不喝水。但如果人喝一般的水太多或者水液代謝（氣化）系統出了問題，疾病就會隨之而來。

● 喝什麼水很重要

一個驚人的醫學發現，體內擁有充足的水分，就可以最大限度地預防衰老和所有感觀系統的過早退化。

水對人體的健康至關重要，英國一項最新研究顯示，青少年的大腦在缺水狀態下會出現萎縮現象。大腦消耗的能量極大，為滿足其氧供，身體中大約 20% 的血液會流向大腦。機體缺水時，為了維持血液循環，腦細胞可能會脫水，導致大腦萎縮。若長期或嚴重缺水，則有可能損傷認知能力！可能會變笨。

早起喝杯溫開水，人體經過一夜的新陳代謝，體內的垃圾需要有一個外力作用幫助排洩，溫開水就是第一選擇。

防高血糖：《糖尿病護理》雜誌刊登法國一項研究稱，每天喝水 4 杯（227 克/杯），可以使高血糖或糖尿病危險降低 36%。因為喝水充足，可以使大腦向肝臟發出「產生更多葡萄糖」的指令。而每天喝水不足 2 杯則會增加該病危險。

防中風：不常飲水及夜尿增多的老人，若能在睡前及半夜各飲一杯開水，可降低血黏度，在很大程度上預防或減少缺血性中風的發生。

1991 年諾貝爾獎得主歐文·內爾（Erwin Neher）和伯特·薩克曼（Bert Sakmann）提出：人體細胞膜水通道直徑只有 2 納米，大於 2 納米的水分子無法進入，這就造成隨着年紀增長而出現的細胞缺水性病變。

水是以分子團的結構存在的，水分子團越大，活性越小，身體細胞不易吸收。而水分子團越小（公認的小水分子團水是半頻寬小於 100Hz），活性越大，能夠通過細胞膜水通道。

好水的分子團只由 5 至 7 個水分子組成，這種水含氧量高，進入體內能很快被細胞吸收。

可是，我們平時使用的自來水、蒸餾水、純淨水等，都是由 13 個以上的水分子構成，其分子團半徑達到 2.6 納米，絕大部分無法通過水通道，只能透過腸壁進入血管，被腎臟過濾後排出體外。這就會造成看似喝了很多水，但是身體依然被診斷為缺水的症狀。

身體內部的水，比如淋巴液、細胞間質水都是小分子團水，挑食的身體細胞只愛喝小分子團水。

純淨水是通過蒸餾、反滲透等技術來淨化原水，它是不含任何雜質、無毒無菌、易被人體吸收的含氧活性水，但長期喝純淨水會給人帶來很多負面影響，會造成人體蛋白質、鈣質流失。

「多喝白開水」是眾多食品營養學專家一致的建議。專家認為，數千年來滋養着人們的是煮開後的白開水，也是最利於健康的水。白開水煮沸三分鐘剛剛好，如果煮沸的時間長了，就會導致水裏的亞硝酸鹽成分增多。

自來水在燒開過程中，既殺滅了細菌，又讓一些雜質沉澱，所以，喝白開水既安全又實惠。

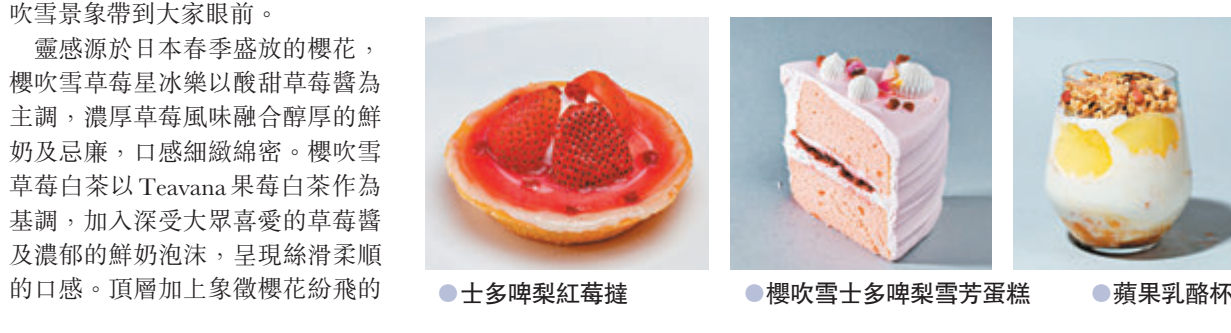
食得健康 櫻花特飲洋溢春日清新氣息



暖暖春風吹來，陽光灑照在大地，星巴克準備了粉嫩衣裳與大家一同迎接象徵春日到來的櫻花滿開最美景象！在大家想念月下漫步、東京同遊的美麗時光之際，星巴克推出三款春季特飲櫻吹雪草莓星冰樂、櫻吹雪草莓白茶及雲呢拿杏仁奶咖啡，以香濃風味將日黑川的櫻吹雪景象帶到大家眼前。

靈感源於日本春季盛放的櫻花，櫻吹雪草莓星冰樂以酸甜草莓醬為主調，濃厚草莓風味融合醇厚的鮮奶及忌廉，口感細緻綿密。櫻吹雪草莓白茶以 Teavana 果莓白茶作為基調，加入深受大眾喜愛的草莓醬及濃郁的鮮奶泡沫，呈現絲滑柔順的口感。頂層加上象徵櫻花紛飛的

有，多款以當造水果入饌的輕食及甜品，當中包括士多啤梨、紅莓及蘋果，以鮮艷紅潤的色彩為大家點亮春天。例如，士多啤梨紅莓撻以酥脆的撻底盛載着酸甜紅桑子醬，淡淡酸香平衡了忌廉的甜膩，面層再以鮮嫩士多啤梨點綴，搖身一變成為一款可愛的春日甜品。士多啤梨愛好者不能錯過櫻吹雪士多啤梨雪芳蛋糕，在濕潤的雪芳蛋糕中加入馥郁的紅桑子餡醬及綿滑豐盈的忌廉，這款鬆軟的蛋糕為您帶來香甜順滑的幸福滋味。至於蘋果乳酪杯則以香甜蘋果醬及蘋果片為乳酪增添獨特的淡酸香，搭配香脆燕麥片締造多重口感，送上清新可口的輕食選擇。



薰衣草燕麥奶健康手調飲品

近日，HABITU 為大家帶來充滿清新花香韻調的全新「薰衣草燕麥奶手調飲品」，以天然薰衣草花瓣及燕麥奶浸泡並沖製的健康手調飲品，每一口都充斥着薰衣草的香氣，飄蕩着令人放鬆的好心情。薰衣草的花香容易融入咖啡當中，配上紅茶又是另一番風味。而且，配上自家烘焙的 Classico No.3 「薰衣草燕麥咖啡」更能中和咖啡的果仁香氣，另配紅茶的「薰衣草燕麥奶紅茶」就加倍提升花香的味道，倍感滋味，兩款飲品分別備有熱飲及凍飲。

文：雨文



健康資訊 「豐盛有營」盆菜 食得開心又健康

一向以來，大家樂集團於新春期間都會宴請基層市民到旗下品牌餐廳共享盆菜，將關愛帶到全港各區，但今年因應疫情關係，集團特別以送禮方式把盆菜送予市民享用，特意製作 2,000 多個「豐盛有營」二人盆菜，二人盆菜食材均由專業營養師選配，務求讓大人及小朋友都可以食得開心又健康，如以瘦豬肉、馬蹄、豆腐及冬菇烤製而成的自家製獅子頭，較少肥豬肉及不經油炸，油份和熱量也相對較低。整個盆菜更包含 4 份蔬菜分量，提供充足營養，令各位新年活力滿分。

文：Health

MaskKing 防疫送禮

香港文匯報 WEN WEI PO 現在，MaskKing 特別為香港文匯報讀者送出多款口罩，每位讀者 5 個（款式隨機發放），如有興趣的讀者，請剪下此印花，連同 HK\$6 郵資的 A5 回郵信封，郵寄至香港仔田灣海旁道 7 號興偉中心 3 樓副刊養生坊收，封面請註明「MaskKing 防疫送禮」，名額共 30 位。截止日期：2 月 28 日，先到先得，送完即止。

