春天養生山野菜玉簪菜

清新易烹調 提升免疫力

自古以來，春天的養生山野菜——玉簪菜，又稱大葉寶珠、擬寶珠，是山野菜中維生素C較豐富的一種菜，能保持皮膚和黏膜的健康。雖然玉簪菜是一種古老的食材，但由於它具季節性，只在春天才能嚐到，而且玉簪菜是很容易烹調的山野菜，味道清淡，可配合各種食材，其黏液中含有多糖，通過增加淋巴細胞來增強對疾病的抵抗力，提升免疫力，加上用玉簪菜來做菜能帶出清新的感覺，今期為大家設計了三道玉簪菜的養生菜，大家快來看看。 文、圖：小松本太太

●玉簪羽根煎餃
●玉簪醬拌厚切豬扒
●玉簪紫菜獅子狗

玉簪菜是春季獨有的山野菜之一，通常生長於山區和草原等濕地，近年來在促進栽培的情況下，玉簪菜像其他山野菜一樣，在普通超市裏貨源也充足發售。

玉簪菜含豐富的膳食纖維、蛋白質、鉀、磷、鎂，它有助於預防貧血，增強對疾病和壓力的抵抗力，並促進鐵質的吸收，鉀有助保持細胞健康，調節血壓，並具抗氧化作用，能預防動脈硬化所導致的心臟病。

玉簪菜又含有大量的膳食纖維，能改善便秘，還可以優化腸道環境，預防結腸疾病，促進血液循環，並且促進疲勞恢復，更有利尿的作用。

●玉簪菜

玉簪羽根煎餃

掃碼看影片

材料：玉簪菜50克、木耳2克、粉絲20克、雞蛋2隻、杞子5克、餃子皮15片、薄力小麥粉2湯匙、油3湯匙

製法：

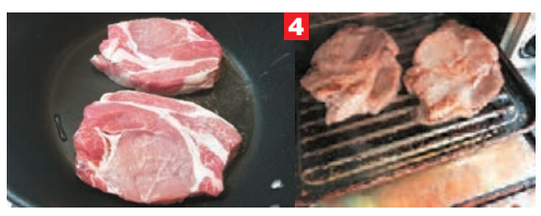
1. 木耳、粉絲用清水浸軟後切碎備用；玉簪菜洗淨、去掉根莖較硬部分、切碎、放入筲箕內，加入5克鹽拌勻、揉搓然後靜置5分鐘，用手搾出靜置後玉簪菜的水分，搾乾的玉簪菜放大碗內備用；
2. 雞蛋打勻成蛋液，燒熱鑊、下油1湯匙，將蛋液注入鑊內，手持兩雙筷子將蛋液拌炒成凝固狀碎蛋後取出備用；
3. 將切碎木耳、粉絲、炒熟碎蛋、杞子加入大碗內與搾乾的玉簪菜拌勻成為餡料；
4. 薄力小麥粉加水3湯匙拌勻成薄力小麥粉水漿備用；
5. 每片餃子皮上放適量餡料，沿邊塗上薄力小麥粉水漿，掐摺包成餃子備用；
6. 燒熱鑊、下油1湯匙、將備用餃子排入鑊內，剩下的薄力小麥粉水漿加水1/2杯拌勻注入鑊內，大火燒至沸騰後蓋上鑊蓋，轉中小火煎煮至水漿蒸發成羽根狀；
7. 沿鑊邊注入1湯匙油，轉大火將羽根煎餃底部煎至金黃香脆；
8. 預備一條濕毛巾，並取一隻能覆蓋鑊面的大碟，蓋在鑊上，將鑊倒扣底朝天，同時把濕毛巾敷蓋在鑊底，金黃香脆羽根煎餃馬上起鍋盛盤。

玉簪醬拌厚切豬扒

材料：厚切去骨豬扒2塊(約400克)、鹽1/4茶匙、清酒100毫升、玉簪菜50克、鹽昆布3克、油1湯匙

製法：

1. 厚切去骨豬扒洗淨、吸乾水分置在淺盤上、灑鹽、注入清酒醃15分鐘；
2. 玉簪菜洗淨、去掉根莖較硬部分、切碎、加入鹽昆布拌勻成為玉簪醬；
3. 取出醃過的豬扒、吸乾醃液備用；
4. 燒熱鑊、下油，將豬扒兩面煎至肉色轉白，取出放在焗盤上，放入多士焗爐烤15分鐘，取出後淋上玉簪醬即成。



玉簪紫菜獅子狗

材料：玉簪菜50克、獅子狗2條、紫菜1片、天婦羅粉1/2杯、炸油適量、鹽少許

製法：

1. 玉簪菜洗淨、去掉根莖較硬部分、切作5厘米長段備用；
2. 獅子狗切成4小段、紫菜剪作8長條備用；
3. 將玉簪菜長段分作8小分，每份以紫菜長條包裹，再套上獅子狗小段紮緊備用；
4. 將1/2茶匙天婦羅粉灑在紮妥的玉簪紫菜獅子狗上、剩下的天婦羅粉加入3湯匙水拌勻成炸漿；
5. 炸油注入鍋內燒至170℃，將玉簪紫菜獅子狗沾上粉漿後放入炸油內，炸至微黃取出、瀝乾，灑鹽拌食。

養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

降尿酸的「龍鬚」

●用玉米鬚煮水飲用有助降尿酸

春節剛過，一些朋友因為節日假期飲食沒有節制，痛風又發作了。

痛風是一種由於嘌呤生物合成代謝增加、尿酸產生過多，或因尿酸排洩不良而致血中尿酸升高，尿酸鹽結晶沉積在關節滑膜、滑囊、軟骨及其他組織中引起的反覆發作性炎性疾病。

大多數痛風患者最早出現的症狀是急性痛風性關節炎，常在夜間突然發病，患處關節局部紅腫、劇烈疼痛，對溫度、觸摸、震動極為敏感。由於這種關節炎不是由細菌感染引起，所以一般不伴有發燒，使用抗菌素治療無效。

如果發現自己尿酸過高，每天至少要喝水2,000毫升，以增加尿量，盡可能把過多的尿酸排出去，夏季應適當增量；多食用鹼性食物，比如飲梳打水、牛奶等，增加體內鹼儲量，有助降低尿酸，特別是夏天，可以用玉米鬚（粟米鬚）煮水後飲用，降尿酸效果最好。

此外，玉米鬚還有保護心臟、開胃、止瀉等多種功能。

現代藥理研究表明：玉米鬚含大量硝酸鉀、維生素K、谷固醇、豆固醇和一種揮發性生物鹼，有利尿、降壓、降血糖、止血、利膽等作用。玉米鬚通過利尿作用，能夠降低體內尿酸，達到緩解治療痛風的效果。若與其他藥材如陳皮、蒲公英搭配效果更佳。

在中藥裏，玉米鬚又稱「龍鬚」，有廣泛的預防保健用途，故有着「一根玉米鬚，堪稱二兩金」之說。

玉米鬚最為主要的功效就是利尿，泡水喝之後能夠有效地改善腎功能，對於身體浮腫的情況具有非常不錯的治療效果。

如果是身體患有慢性腎炎，那麼我們可以將乾燥的玉米鬚和溫水一起煎煮服用，每天服用一次就可以了。

玉米鬚有增加膽汁分泌和促進膽汁排洩的作用，所以可作為利膽藥，用於沒有併發症的慢性膽囊炎或膽汁排出障礙的膽管，日常如果身體出現了膽囊炎或者是膽結石、脂肪肝以及糖尿病的情況，服用玉米鬚水具有非常不錯的功效。

玉米鬚中含多種對人體有益的化學成分，如皂甙、黃酮、生物鹼、有機酸、揮發油、微量元素及多種維生素。有研究認為，玉米鬚中的皂甙是降低糖尿病病人血糖的主要成分。

另外，玉米鬚中還含有鉻，鉻是糖耐量因子的組成部分，可以加強胰島素功能。

一般乾的玉米鬚每次用10克左右就可以了，新鮮的可以適當多一些，15至20克（1人量），泡水每天喝一次即可。

中醫認為玉米鬚性味甘淡而平，入肝、腎、膀胱經，有利尿消腫、平肝利膽的功能，主治急、慢性腎炎、水腫、急性膽囊炎、膽道結石和高血壓等。

春節期間我曾在微信朋友圈向大家推薦：陳皮茶，陳皮疏肝理氣、調和內分泌、清酸利尿，對於身體內的污濁之氣具有很好的排洩效果，亦具有很好的降尿酸作用。

陳皮是中藥，也是食療佳品。過年大魚大肉，肚裏的油水很足，而陳皮所含的揮發油能促進消化液的分泌，並幫助排出腸道內的積氣，可改善食慾不振的情況。

玉米鬚陳皮茶：乾玉米鬚、陳皮各3克，將材料洗淨，然後加入適量水煎煮，去渣取汁飲用。

醫訊

不建議用衛生棉條

有位年輕的英國女孩來做普通的婦科檢查，結果檢查時發現流出一些液體發出惡臭味，原來她用於經期的衛生棉條放在裏面已經一個星期忘了取出。如果不是她來做普通的婦科檢查還不知道要放多長時間。取出後取分泌物去種菌發現有B型鏈球菌，給予抗生素治療很快康復。這時候連她自己都覺得太大槽了。

外國女孩和香港女孩喜歡用衛生棉條，特別是做運動或游泳時為了避免衛生護墊不容易移位或者滲漏，但有很多事情要注意的：如果是處女用衛生棉條有機會整損處女膜。

要勤換，不要放置太長時間，特別是很多時她們游泳或者做運動時使用，泳池的水或海水會有細菌，游泳完畢要馬上更換，如果做運動也會出汗，海水汗水和經血混在一齊容易引起感染，少則陰道炎，嚴重者可以進入子宮甚至血液，曾經有人因為上行性發炎引致敗血症。幾乎危及生命。所以，盡可能用護墊而不要用衛生棉條。

衛生巾的選擇要視乎自己的情況而定。有女初長成，媽媽是女兒的第一個老師，最好帶女兒去超級市場看一看所有的品牌。教她們辨認不同的長度、吸水力。如果流量多的可以用吸水力強勁的，夜晚用比較厚和長的護墊，流量少可以用薄的。現在有很多不同的款式，有一些有香味，如果對香味敏感要盡量避免。有些表面有一層膠質減少滲漏，但如果你對膠質敏感就盡量要買棉質表面。又或者用一塊很薄的紙鋪在上面，隔開皮膚和護墊，減少皮膚敏感。一旦皮膚出現與暗瘡一樣的顆粒並且痕癢，可以搽一些防敏感藥膏一兩天後就有改善了。

晚上睡覺時很多女孩子怕漏在床單上，最好用比較闊或長的護墊，現在有些好似褲狀的防漏，而且可將一個厚些的枕頭墊在腰下，床上墊上防漏的紙或毛巾都可以避免尷尬。這兒少少貼士送給3月份的女孩們。

文：梁冬陽醫生

健康資訊

三寶軟膏功效多

致力推廣改善亞健康的福然堂，創辦人伍艷玲董事長獲多個中醫世家信任和支持，合作傳承發揚中醫養生文化和技術，她又跟內地醫學教授合作將中藥養生治療秘方與科研結合，不斷研發與創新多款保健外用膏，如福然三寶軟膏及痛快滾，早前還特地支持了由亞洲電視台舉辦的香港萬貨千紅慈善匯大型公益直播活動，捐贈福然三寶外用膏及痛快滾，獲得一致好評，於是特地送出一部分給文匯報讀者，以體驗一下。

福然三寶軟膏不含人工合成化學藥物和添加劑，始於上世紀六十年代，50多年來千萬家庭印證，蘊含黨參提取物、茯苓提取物、忍冬花提取物、人參提取物及丹參提取物，可用於皮炎濕疹、蕁麻疹、皮膚病引起的瘙痒、輕度疼痛、充血症狀等冷敷理療。

三寶軟膏的功效更具有止血、止痛、消腫、止癢、抗感染，加速傷口癒合、提高人體免疫力等強大的功效。由於個體差異，顯效的快慢和程度也有差異。其特性能迅速消腫止痛、止血（約2分鐘內），預防感染，加速傷口癒合，用於流血創傷及水、火燙傷，可縮小或不留疤痕，無贅生物。

在創面不直接用藥，不損傷肉芽組織，在其周圍皮膚上用藥，用藥面積為創面的5倍以上為佳。對一些疑難雜症，有輔助治療作用，適用範圍廣泛，故被譽為「家庭小藥箱」，實為旅遊、外出、家庭保健常備之品。

另外，伍女士介紹他們亦與香港工會聯合會業餘進修中心合作舉辦「中醫物理治療（脈衝理療）課程」，物理治療是以非藥物治療方法祛除身體內痛症，中醫物理治療因生物電透式之發明令婦女經短時間訓練，即可掌握理療技術，維護個人健康，助己助人。

這課程指導使用正確自然療法手法及技術，提升免疫力同時教授利用脈衝技術，通過儀器輸出對流，將體內各代謝廢物及有害物質移出體外，俗稱「通經絡」，通則不痛，病亦痊癒了。研究證實脈衝技術對疼痛、炎症、神經及其他等有肯定之療效，適合任何年齡之病人，安全無副作用，簡單易學，療費低廉，適合任何人士修讀，讀後可從事相關行業，協助婦女就業，期望為每個家庭培養一位懂養生、會健康生活的家庭天使。

●文：Health

●早前福然堂捐贈三寶軟膏及痛快滾作慈善之用。

●福然堂創辦人伍艷玲

●三寶軟膏不含添加劑

福然堂 健康送禮

現在，福然堂特別為香港文匯報讀者送出福然三寶軟膏，如有興趣的讀者，請剪下此印花，連同HK$10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「福然堂健康送禮」，名額共10位。截止日期：3月28日，先到先得，送完即止。