

筍味甘微寒低脂 清熱化痰 益氣和胃

筍在我國自古有之，含有豐富的蛋白質、氨基酸、胡蘿蔔素、維生素等多種營養素，其中維生素和胡蘿蔔素含量比白菜還高出一倍多，並含有人體必需的賴氨酸、色氨酸、蘇氨酸、苯丙氨酸、谷氨酸等，對人體有着很好的保健作用。加上，中醫亦認為筍味甘、微寒、無毒，在藥用上具有清熱化痰、益氣和胃、治消渴、利水道、利膈爽胃等功效。同時，它還是低熱量、低脂肪的養生食物，因此，今期便以此製作較為飽肚的麵食及飯菜。

文、攝：小松本太太

筍，獨有的清香，有開胃、促進消化、增強食慾的作用，筍中含有的植物纖維有增加腸道水分貯留量的作用，能促進胃腸蠕動，寬胸利膈、通腸排便，筍所含的中植物蛋白、維生素及微量元素，有助於增強機體的免疫功能，提高防病抗病能力。養生學家認為，竹林叢生之地的人們多長壽，且極少患高血壓，這與經常吃筍也有一定關係。

不過，需要注意的是，筍中的草酸會影響到人體對鈣質的吸收，所以烹調時要重以重曹（小蘇打）將它焯水，去除一部分的草酸，另外竹筍含較多的粗纖維，對於腸胃虛弱、慢性胃腸炎或者皮膚容易過敏不適的人群，不建議食用。因筍性寒，故脾虛、腸滑者慎用。



筍菜飯

材料：筍1個、無洗米2杯、昆布15厘米、料理酒2湯匙、醬油1茶匙、青菜2棵、鹽少許

製法：

1. 用清水將筍沖洗後、切去頂尖約1吋位置、放入大鍋內、注入清水把筍蓋過，加入1湯匙重曹，大火加熱至沸騰後轉中火焗45分鐘，熄火後靜置約30分鐘，取出、剝去外皮，再以清水沖洗後切件備用；
2. 無洗米及昆布放入電飯煲內，注水2杯浸泡30分鐘；
3. 取出浸軟昆布，加入料理酒、醬油及備用筍件，蓋上電飯煲蓋按煮飯鍵；
4. 青菜洗淨瀝乾切碎，灑鹽拌勻備用；
5. 飯熟後加入備用青菜拌勻即成。



回鍋肉

材料：筍1個、豬腩肉200克、椰菜1/4個、紅椒1/2隻、黃椒1/2隻、豆乾1件、油1湯匙

調味：豆瓣醬1茶匙、甜麵醬1茶匙、紹興酒2湯匙

製法：

1. 用清水將筍沖洗後、切去頂尖約1吋位置、放入大鍋內、注入清水把筍蓋過、加入1湯匙重曹，大火加熱至沸騰後轉中火焗45分鐘，熄火後靜置約30分鐘，取出、剝去外皮，再以清水沖洗後切件備用；
2. 豬腩肉放入小鍋內，注水至將肉蓋過，大火加熱至沸騰後轉中火焗煮20分鐘至豬腩肉熟透後取出瀝乾、放涼後切作1/2厘米片備用；
3. 椰菜用手撕開，紅椒、黃椒及豆乾切片備用；
4. 燒熱鑊、下油，將筍件、椰菜紅椒、黃椒及豆乾放入爆炒至熟軟，加入豬腩肉片及調味爆炒均勻即成。



跪膝養生

佛教有「頂禮膜拜」，（佛教徒的最高敬禮，合掌舉過頭，然後跪下來，用頭叩人的腳）。道教有「三跪九叩」（叩：磕頭。最敬重的禮節）。道士拜禮有四種：「一稽首、二作禮、三遵科、四心禮」。稽首是三跪九叩禮。作禮就是拜禮，分一次或三次。遵科是按科儀對禮拜的規定去做。心禮是不必動作，心念口言，即可感動神靈。



● 跪膝法

跪拜是尊敬到極點的象徵，下跪表示內心誠服。三跪九叩是大禮，表示內心非常非常尊敬和誠心，是拜神最大禮節。

人一步入老年，常常會步履蹣跚，腰酸膝痛，有頭重腳輕的感覺，同時高血壓、關節炎、糖尿病、心血管病、前列腺炎等疾病也會接踵而至。

其實，這些都是「上實下虛」之症，也就是氣血不足，氣血下不到腳了。俗話說：「人老腳先老」，一棵大樹，只要樹根不壞，樹就不會枯萎，所以只要我們腳上的血氣充足，全身的血流就會正常。

古人有每日搓腳心百次的養生法，還有赤足走路健身法，都對防止衰老有很好的效果。還有一個補腎、減肥、大補肝臟、引血下行、盤活全身的方法，見效更快，而且對每個人都會有效的健身法，古人借用神靈的威嚴，讓世人懷着敬畏之心，恭敬虔誠地去做，造就了「跪膝法」。

跪膝法不僅能幫助我們減肥和防治膝蓋痛、膝蓋積水、膝蓋骨刺、腰疼、脫髮、高血壓導致的頭昏腦脹、長期吃藥要護肝的人都有很好的療效。腹脹的人、頭痛的人、腳寒的人、失眠的人、脫髮的人都可試用。

上了年紀的人，氣血不易一下子引到腳底，那就先引到膝蓋，膝蓋氣血充足，離腳底也就不遠了。在一個不太軟的床上或地毯上，跪着行走，氣血就會源源不斷地流向膝蓋，膝蓋由於新鮮血液的供養，而使寒氣可散，積液可消，腫痛可化。

但有人膝蓋有傷痛，那就在較軟的床上跪着不動，逐漸緩緩運動，很快就適應的，那時膝蓋也就不痛了。

隨着年齡增長，氣血沒那麼多了，供給膝蓋的氣血也少了，膝蓋又總是磨損，所以特別需要氣血這種潤滑油，潤滑油充足就沒事，潤滑油一少就會乾磨，就會出現磨損的問題了。

這時寒氣再進來，在缺血的情況下再去練蹲起、爬山、走遠路，膝蓋只能更磨損了，這就是很多中老人在鍛煉後膝蓋越來越疼的原因。

鍛煉要量力而行，如果是在膝蓋已經磨損的情況下去鍛煉，那只能是雪上加霜，越練越壞，改善的方法是讓新鮮血液潤滑過來。

而讓血液過來的最好方法就是跪膝法，跪着走。這麼一跪你就會發現氣血輕而易舉地跑到膝蓋上來了，而且在跪着走時，會發覺腰也在扭動，腎也跟着補了。

跪着走鍛煉時同時也鍛煉腰部力量，腰跟着扭動了腎也活躍起來了，通氣血補腎一舉兩得！中醫稱膝為筋之府，膝就是筋的房子；而肝又主筋，所以跪膝法又是大補肝臟的方法。

自宅拉麵



掃碼看影片

材料：筍2個、豚肩600克、雞殼4副、紅蘿蔔2個、白蘿蔔1/2個、洋葱3個、椰菜1/4個、生拉麵2個、粟米粒2湯匙、葱1條

調味：濃縮鰹魚昆布汁2杯、酒3湯匙、糖3湯匙、乾指天椒1湯匙

製法：

1. 用清水將筍沖洗後、切去頂尖約1吋位置、放入大鍋內、注入清水把筍蓋過、加入1湯匙重曹，大火加熱至沸騰後轉中火焗45分鐘，熄火後靜置約30分鐘，取出，剝去外皮，再以清水沖洗後切約5厘米長片放入小鍋內，加入濃縮鰹魚昆布汁1/2杯、酒、糖及乾指天椒，蓋上鍋蓋，大火加熱至沸騰後轉中火焗5分鐘，熄火後靜置浸漬3小時或一晚；（拉麵筍）
2. 椰菜洗淨、紅蘿蔔、白蘿蔔、洋葱用小刷子刷洗去掉泥污後切厚片備用；雞殼洗淨，注意徹底去掉殘留內臟；豚肩沖洗後用繩紮實備用；
3. 水6公升注入鍋內燒沸後，加入洗淨雞殼及切妥椰菜、紅蘿蔔、白蘿蔔、



洋葱，煮至再沸騰後撈除冒出的泡沫，將用繩紮妥的豚肩加入鍋內，大火加熱至沸騰後轉中火煮3小時熬成拉麵湯底後撈起鍋內浮出的油分保留作拉麵輔料（湯底脂）；中途45分鐘時取出豚肩放入食物保鮮袋內，趁熱加入濃縮鰹魚昆布汁1 1/2杯，拴緊袋口靜置浸漬3小時或一晚；（拉麵叉燒）

4. 取出浸漬妥的拉麵叉燒，去掉紮繩，切作1/2厘米厚，切妥後又燒放回浸汁內避免風乾，而葱切作葱花備用；
5. 大碗內加入1勺筍浸汁、1勺叉燒浸汁作調味；
6. 取另一隻鍋，水2公升注入鍋內燒沸後，加入生拉麵焗軟後撈出瀝去水分然後置入大碗內，加上拉麵筍、拉麵叉燒，注入沸騰的拉麵湯底，灑上粟米粒及葱花即成。



食得健康

「家的味道」冰凍菜式

最近，三星台菜食堂衝出餐廳，繼早前兩款台式盒裝麵食火速售罄後又推出新力作——「家的味道」，產品包括話梅豬手、醉雞翼、花雕雞腩和招牌牛寶，四款均以冰鮮處理，絕無防腐劑，健康之選，適合忙碌的香港人，能夠安坐家中，輕鬆享受家常味道。「家的味道」四款冰凍菜式，均是選材自以「家」常小菜，特見心思，適合港人口味，百分百香港製造，嚴選優質食材真空包裝，更不含防腐劑與人造色素，只需連袋放入沸水慢火加熱8分鐘即可上碟品嚐「家」的味道。

話梅豬手，選用皮厚含豐富膠質的豬手，配以酸酸甜甜的話梅醬來燉煮，味道開胃且養顏；醉雞翼，使用古法釀製的料理花雕酒，配搭紅棗、杞子熬煮而成，佐酒一流。花雕雞腩，使用古法釀製的料理花雕酒，配搭當歸、紅棗、杞子熬煮而成，雞腩肉嫩滲入濃濃酒香。招牌牛寶，使用牛腱、牛筋、牛肚為牛之三寶，配以十二小時熬煮而成的招牌三星濃汁，滷煮至嫩口軟脆，肉香四射，令人一試難忘。



● 四款全新冰凍菜式

概念店助你療癒身心

近年，Cafe文化深受大家歡迎，而在家工作亦令不少人對個人空間的需求愈來愈大，有見及此，鴻福堂特別開設以簡約文青風格為設計主調的全新Café概念店「HFT Life」，今個月炮台山及九龍城分店亦正式投入服務。分店繼續提供中、西搭配的美食組合，更特別推出全新日系「小山園抹茶系列」麵包，以及一系列本地烘焙咖啡，讓你盡享悠閒時光。



● HFT Life 設寬敞共用空間



● 小山園抹茶系列

● 本地烘焙咖啡

而且，跑馬地及炮台山分店更特設寬敞舒適的共享空間，一方面為顧客提供舒適的休憩空間，另一方面更為不同團體提供舉辦活動的理想場地。而為打響頭炮，並於新常態下推動大家關注身心健康，概念店特別聯乘香港社創生活平台舉辦一系列健康養生活動，從客人的日常養生以至心靈健康都一一照顧，助大家活出Impact Lifestyle。

例如，全新「小山園抹茶系列」麵包，採用來自京都優質小山園抹茶

粉、日本製麵粉，以自製天然酵母及熬煮手作餡料每日新鮮烤焗製作的「小山園抹茶系列」，除了有一直大受歡迎的抹茶甜心三角，更有四款全新別具特色的窩心鬆軟麵包，包括抹茶朱古力咖啡布甸歐、抹茶蘋果軟歐、抹茶粒粒紅莓吐司，以及抹茶菠蘿包。同時，一系列本地烘焙咖啡亦已於九龍城分店有售，預期六月於跑馬地分店有售，概念店特選100%阿拉比卡Arabica、本地新鮮烘焙咖啡豆，讓你細嚼風味，食客可選擇單點或惠顧自選套餐或小食拼盤套餐，揀選搭配咖啡或健康飲品，帶來充滿活力的一天。

醫訊

「免疫及標靶」雙劍合璧

腎癌是香港常見但易被忽視的癌症，其病徵並不明顯，很多患者到了較晚期才發現，而藥物治療在過去十年並沒有太大突破，令治療難度增加。對於轉移性腎細胞癌最新的「免疫及標靶聯合治療」法，聯合兩種治療方法能產生協同效應，雙劍合璧，進一步加強治療的效果。

香港泌尿腫瘤科學會會長、臨床腫瘤科專科副維基醫生指出：「本港腎癌最常見的發病年齡以65至75歲達到最高峰，早期腎癌可能出現輕微的徵狀，若及早發現，可增加治癒的機會，當中三大典型的病徵是血尿、腰痛，以及在腹部發現硬塊。」如轉移性腎細胞癌代表癌病已擴散，化療對患者作用不大，治療會以標靶藥物為主。標靶治療藥物可防止血管生成，有助抑制腫瘤的生長。

而香港泌尿腫瘤科學會副會長、臨床腫瘤科專科潘明駿醫生表示：「過去兩年，有三項第三期臨床醫學研究證實，最新的聯合治療比傳統標靶治療更具有整體存活效益，可降低死亡風險約四成。」



● 左起：癌症資訊網慈善基金創辦人吳偉麟、副維基醫生、潘明駿醫生