

# 菊苣性涼味微苦鹹 清肝利膽 健胃消食

菊苣原產於地中海、中亞及北非，轉流入歐洲各地，多於天氣較冷地區種植，據說在1850年，比利時布魯塞爾的植物園，一名園藝師把菊苣的根莖帶到地下室種植，發現長出了白色帶淡黃色的苞芽葉，這種蔬菜名字多，不同地方有不同叫法，常見的菊苣有多個名稱，如 blue sailors、succory、coffeeweed 等，中文的稱謂亦繁多，如野生苦苣、法國苦苣、比利時苦苣等，但其實它們並不指同一品種。

而且，菊苣是其中一種最早有文學作品記錄的植物，2000多年前，古羅馬詩人賀拉斯在一篇記述自己飲食的文中寫下「橄欖、菊苣及冬葵是我的糧食。」菊苣當中含較高量的維他命A及K，前者有助抗氧化，後者有助傷口凝血，惟對腎功能較弱人士來說，應注意鉀的吸取量，另外維他命A因為是脂溶性，所以菊苣需要配合適量的油分食用，並且提醒一下正服用薄血藥人士，食用菊苣時必須注意分量，因為菊苣含有維他命K不宜多吃。

菊苣，又稱苦苣、苦菜，是一種灌木叢生的多年生草本植物，長出藍色或薰衣草色的小花，其性涼，味微苦、鹹，歸脾、肝、膀胱經，有清肝利膽，健胃消食，利尿消腫等功效，對於濕熱、胃脘脹痛及食欲不振有效用。菊苣低熱量高纖維，其本身所含的多種營養成分，使得它具有調節腸胃功能、清腸通便、降火潤燥、纖體護膚、增強人體免疫力等多重保健功效。菊苣在西菜中是常用材料，一般用作配菜，今期以菊苣做主角，為大家烹調三道東方口味的養生菜。

●文、攝：小松本太太

## 海鰻出汁浸菊苣 (出汁=日式高湯)



掃碼看影片

材料：海鰻魚片150克、薄力小麥粉2湯匙、炸油1杯、鰹魚碎片5克、菊苣1個、去根日本豆苗適量、日本梅子醬

- 製法：
1. 菊苣洗淨，逐片撕出備用；鰹魚碎片放入茶袋內，包妥備用；
  2. 海鰻魚片放大碗內，注入料理酒沖洗後，以廚房用紙吸乾水分；
  3. 將海鰻魚片切成約5厘米段，灑上薄力小麥粉沾均勻備用；
  4. 燒熱炸油至170度，將沾妥薄力小麥粉的海鰻魚片放入炸至微黃取出



●比利時菊苣(芽苣)

放在鋼盤上靜置1分鐘降溫；

5. 將炸油加熱至180度，將已降溫的海鰻魚片投入翻炸至微脆，取出瀝油備用；
6. 將菊苣片，去根日本豆苗及炸妥海鰻魚片盛盤；
7. 用小鍋燒沸水3/4杯，熄火，將包妥茶袋的備用鰹魚碎片放入沸水內靜置5分鐘做出汁；
8. 從小鍋取出鰹魚片茶袋，將出汁加熱至沸騰淋入盤內菊苣上，加入日本梅子醬即成。



●海鰻出汁浸菊苣



●明太子菊苣蕎麥麵



●油煎菊苣

## 油煎菊苣

材料：菊苣2個、鹽昆布1茶匙、麻油1湯匙、料理酒3湯匙、七味粉適量

- 製法：
1. 菊苣洗淨，縱切成4件，在葉片間塞入鹽昆布；
  2. 燒熱鑊，下麻油，將塞妥鹽昆布的菊苣排入鑊內；
  3. 注入料理酒，燒沸、蓋上鑊蓋，轉中火煎焗至菊苣熟軟，取出盛盤，灑上七味粉即成。



## 明太子菊苣蕎麥麵

材料：菊苣葉4片、明太子50克、沙律醬2湯匙、綠茶茶包1個，白醬油2湯匙、蕎麥麵1束

- 製法：
1. 菊苣葉洗淨，2片切碎、2片保留原片放入盛麵碗內備用；
  2. 明太子以小匙從薄膜內挖出，將挖出來的明太子魚卵與沙律及切碎菊苣拌勻成明太子菊苣醬；
  3. 綠茶茶包以80度溫水半杯浸泡3分鐘後取出茶包，加入白醬油拌勻成綠茶麵汁備用；
  4. 燒沸水一鍋，按包裝上建議的焗煮時間減一分鐘將蕎麥麵焗軟，取出以冰水沖洗後瀝乾放入備有菊苣片的盛麵碗內；
  5. 將綠茶麵汁注入麵碗內，明太子麵醬置在蕎麥麵上，吃時拌勻即可。



香港註冊中醫師 楊沃禎

## 按穴位清熱消炎

最近，有些朋友出現目紅眼赤、咽喉乾痛、鼻腔烘熱、口乾口臭等症狀，這就是「上火」了。



●按揉液門穴有助消炎解毒。

夏主心，因此夏天心火會旺。如果舌尖紅，伴有煩躁、口乾、口舌生瘡、睡眠不好做噩夢、手足心熱、盜汗小便赤熱發黃、大便乾硬等症狀，就可能是心火。心閉於舌。舌頭像火苗一樣，心主火。所以口腔潰瘍，舌尖紅紅的，或者急性咽喉炎，吞嚥不利的，咽喉腫痛說話聲音沙啞。

肝火目赤，凡是熬夜看手機、電腦，看到眼睛發紅發痛發脹，有肝火時，舌質也是紅的，但主要集中在舌的兩側，此外還有：性急易怒、失眠、頭暈目眩、面紅眼赤、口苦口乾、耳聾耳鳴、舌苔黃薄、胸脅痛、大便乾結。

不管是什麼器官上火，都要多喝水，晚上泡泡腳，搓雙腳底各100下，點按湧泉穴，這樣可以起到心腎相交、陰陽平衡的作用。

液門穴消炎解毒效果非常好，平時容易上火，可以經常揉按液門穴。

液門，顧名思義：液體之門。人身的血液、精液、津液、關節液、小便，包括痰液、唾液都是液體，液體屬性為陰，液體在人身經絡脈管之中循環而行，各行其道，液通氣行，相安無事。

液門穴確實是疏通液體運行的一個關鍵穴位，消炎的效果確實不錯，液門穴就是一個消炎的藥庫，如果我們能善用它，很多疾病能當下見效。

液門穴在手背部，手握拳找到無名指和小指指關節最高處，靠近指縫的位置尋找一點和兩個最高點形成一個等邊三角形，此點即為液門穴。

液門穴功能：降濁升清。

液門穴具有清火散熱的特殊功能，如果感冒或上火了，喉嚨腫痛，液門穴可以消除。此穴位是自古以來治療咽喉痛的一個要穴，按揉液門穴，穴裏的清涼之氣有如和煦的春風，讓咽喉腫痛頓消。

出現頭面烘熱、頭痛目赤、齒齦腫痛、耳鳴耳聾等上火症狀時，按揉液門穴都非常管用。跟它所在的這條三焦經的性質有關，三焦經是排氣的，人氣了會上火，按揉液門穴可以祛除三焦經上的邪火，火氣消了，上火症狀自然就會無影無蹤了。

天氣炎熱或氣候乾燥的時候，本來就陰虛的人，內熱外熱互相結合，對身體內的津液消耗較重，就會導致體內水火平衡失調。便沒有過多的津液滋潤皮膚，「灌溉」我們的身體，於是就會出現皮膚乾燥和口乾、眼乾等症狀了。

乾燥症雖不是什麼毛病，但是如果不及時治療，也會加重病情，也就是說陰虛內熱的乾燥症就會愈加嚴重，出現頭昏目眩、口苦咽乾、皮膚乾裂、臉色晦暗、腰膝酸軟等症狀，此時就要及時找液門穴來解決，可以每天早晚按揉液門穴3至5分鐘。

液門穴還是幫助我們恢復體力的穴位。勞累了，白天眼皮老覺得沉，腿也酸，渾身感到沒勁，這時候揉按液門穴，精力會得到大大的恢復。用指尖或者指甲垂直直按按穴，有酸脹的感覺，先左後右，每天早晚兩側穴位各指按1次，每次指按1至3分鐘。

●文、圖：雨文

## 健康資訊

## 日常療愈所放鬆身心



●Green Therapy日常療愈所

生活講求探索，不少人着重身心靈健康，會以不同的興趣發掘生活樂趣，連帶消費都以治癒為首要考慮。有見及此，朗豪坊由即日起至7月4日，在4樓開設Green Therapy日常療愈所，除了提供一系列獎賞換領，更設多個療愈拍照區，線上線下、由商場手機APP內至外全方位迎合顧客的喜好。

Green Therapy日常療愈所特別找來台灣人氣插畫家WHOSMING創作出四種喜日常的插畫，包括#美食日常、#樂活日常、#玩物日常以及#運動日常，同時大家可在療愈所內找到對應自己的療愈角落打卡。而且，商場亦特別聯乘香港有機治療師品牌SOVOS Aromatherapy及有機農場植物店LAI FARM(黎曾米有機農場)，分別推出專屬味道的卡片式便攜有機殺菌噴霧，以及特別挑選的小物盆栽盲盒。

商場精心為各種興趣的代表搭配了四款專屬味道的有機殺菌噴霧，如西柚、薰衣草、白蘭花及檸檬草，各有不同療效，消毒之餘亦可療癒嗅覺，放鬆神經。而每個盲盒內均備有種子(羅勒、向日葵、貓草及薄荷四款，其中一款)、花盆、栽培土及種植教學，讓大家在家裏輕鬆種植，是今個夏天的療愈提案必備小物。



●小物盆栽盲盒

●卡片式便攜有機殺菌噴霧

## 食得健康

## 端午粽清香養生

明天是端午節，食粽是自古以來的傳統習俗，家家戶戶都準備粽子過節，親友間還相互饋贈，近年更注重新起健康，不少品牌推出素粽及養生粽，讓大家在節日吃粽也吃得健康。

例如，奇華餅家除了有用料豐富上乘的「雙黃金華火腿瑤柱裹蒸粽」、人氣經典口味的「陳皮豆沙枧水粽」、甘香惹味的「極上珠姐XO醬五花腩肉粽」等外，今年更推出新研製以經典食材入饌的「栗子東坡肉粽」，以及新配方、美味健康兼備的「八寶粽」，這新配方的「八寶粽」，加入含豐富膳食纖維、完整蛋白質等，並有超級食物之稱的藜麥，與同樣營養價值高，有益氣健胃、養心安神、消暑除熱之效的麥芽，再混和集合補脾、清心養神、清熱、明目降壓、增強抵抗力、促進血液循環等功的蓮子、綠豆、紅豆、栗子、珠豆花生、銀杏等食材而製成。至於以經典養生食材健脾開胃的紅豆和生津止渴的陳皮配搭製成的「陳皮豆沙枧水粽」一直備受推崇，其金黃煙韌的糯米外層包裹着混和甘香醇厚老陳皮的綿軟幼滑紅豆沙，細嚼後帶有獨特的清甜回甘。

而恆香百年工藝，堅持香港製造，嚴選上乘材料以傳統手工包製，注入師傅獨家秘製配方，秉承傳統風味，如「金腿蛋黃鹹肉粽」、「恆香白蓮蓉枧水粽」及「陳皮紅豆沙枧水粽」



●奇華餅家八寶粽

●IKEA素肉丸猴頭菇金粟素粽

●奇華餅家陳皮豆沙枧水粽

●IKEA紅果子豆沙粽

●恆香養生十穀素粽及風味娘惹粽

●東海金桂十勝紅豆粽及瑤柱綠豆粽

三款家鄉粽子，更專為素食人士設計的「養生十穀素粽」及濃郁惹味的馬拉口味「風味娘惹粽」，當中「養生十穀素粽」主打優質頂級十穀米巧製而成，十穀米含有糙米、黑米、小米、燕麥、蕎麥、黑大麥、梗米、白高粱、紅高粱、紅米，具豐富膳食纖維，營養價值高，並配合極品花菇、清甜栗子及酥脆腰果，既軟又脆的口感。

另外，今年IKEA全新推出輕食素食粽，喜歡甜食的素食者可嘗試「紅果子豆沙粽」，平日用於瑞典肉丸調味的紅果子醬搖身一變，破格成為粽子內的特別餡料，配搭口感綿密濃潤的豆沙。而「素肉丸猴頭菇金粟素粽」，則採用了由品牌親自開發的植物素肉丸，以豌豆蛋白、燕麥、薯仔、洋葱和蘋果製成，並以蘑菇、番茄、烤蔬菜製成的粉末增添鮮味。

東海繼續堅持香港新鮮人手製作所有粽子，不添加防腐劑，以日本瑤柱及十勝紅豆等優質材料入饌，當中全新的「金桂十勝紅豆粽」，大廚採用來自北海道的十勝紅豆配上上等陳皮，再以桂花入饌，甫入口淡淡的桂花清香伴隨著綿密的陳皮紅豆蓉。來自十勝的紅豆，豆芯起沙，豆香清甜，亦具有降低血壓、強健脾胃及去水腫的功效，是不少女士們的恩物，讓今個節日吃得開心又健康。

●文：雨文