

養生水果百香果八饌

滋養腸胃 提神醒腦

百香果，又名西番蓮、熱情果、雞蛋果，產於熱帶及亞熱帶地區，其味甘酸、性平，歸心經及大腸經。百香果的果肉汁液豐富，富含人體所需的氨基酸、多種維生素、超氧化物歧化酶、硒、鈣、磷、鐵、鉀等，由於維生素C含量高，更被稱為水果中的VC之王。加上，百香果亦富含有機酸、尼克酸、氨基酸、亞油酸、礦物質、β—胡蘿蔔素、可溶性膳食纖維、生物鹼、黃酮類等160多種人體必需的有益成分，是營養價值很高的養生食物。一般多以百香果製作飲料，在此炎炎夏日，運用百香果這款養生水果的獨特香氣及酸甜味道作烹調，可刺激食慾並且提神醒腦，今期就以百香果為大家做夏日的開胃養生菜。

●文、攝：小松本太太

食用百香果具有提神醒腦、養顏美容、生津止渴、幫助消化、化痰止咳、緩解便秘、活血強身、提高人體免疫功能、滋陰補腎、消除疲勞、延緩衰老的功效。而且，它還具有清熱解毒的功效，能夠清除體內的熱毒，生津止渴，緩解咽炎等炎症，還能夠滋養腸胃，促進腸胃消化液的分泌，輔助吸收食物中的營養，還能潤腸通便。

百香果中的維生素C具有抗氧化的功效，對於改善皮膚狀態非常有益，可以淡化黑色素，幫助身體排出毒素，延緩皮膚細胞的衰老，因此食用百香果能達至美容養顏之功效。同時，百香果亦含有維生素E、番茄紅素，對生殖器官能起保健作用，因此食用百香果有滋陰補腎之說。

百香果芝士餅

材料：百香果2個、忌廉芝士400克、淡忌廉200毫升、糖20克（隨意）、白朱古力200克、白嘉林糖（日式糖果）

- 製法：
1. 取一個約19 x 10 x 5厘米蛋糕盆、鋪上保鮮紙備用；
 2. 白朱古力拍成小塊，放入耐熱容器內，再置入盛有沸水的小鍋中，隔水加熱至溶化後備用；
 3. 忌廉芝士及淡忌廉放在大碗內用打蛋器拌勻，加糖（隨意）拌勻，再加入溶化備用的白朱古力拌勻，成為芝士餅漿；
 4. 將1/2量的芝士餅漿注入已鋪上保鮮紙的蛋糕盆內，輕輕將蛋糕盆顛震讓已注入的餅漿均勻；
 5. 切開一個百香果，將果肉挖出

6. 將白嘉林糖排入蛋糕盆內餅漿上，將剩下的1/2量芝士餅漿注入蛋糕盆內，將蛋糕盆顛震讓餅漿均勻；
7. 排上白嘉林糖，將周邊的保鮮紙覆蓋包妥芝士餅，放入雪櫃冷藏2至3小時至凝固；
8. 取出冷藏至凝固的芝士餅、掀起蓋在面上的保鮮紙，覆蓋一隻大碟，退去蛋糕盆，將芝士餅倒扣在大碟上，然後將剩下的百香果切開，挖出果肉淋在芝士餅上，即成。



●百香果沙甸魚

●百香果芝士餅

百香果沙甸魚

- 材料：百香果1個、沙甸魚柳4條、薄力小麥粉2湯匙、炸油1杯
- 調味：糖1茶匙、白醬油1湯匙、醋1湯匙
- 製法：
1. 百香果切開，挖出果肉與調味拌勻成百香果汁醬備用；
 2. 沙甸魚柳洗淨、吸乾水分沾上薄力小麥粉備用；
 3. 燒熱炸油至170度、將沾妥薄力小麥粉的沙甸魚柳放入炸至金黃，取出瀝乾盛盤，淋上百香果汁醬即成。



百香果拌豚肉

- 材料：百香果1個、薄切豚肉150克、沖繩苦瓜150克、醋味噌1湯匙、日式燒肉汁1湯匙
- 調味：醋味噌1茶匙、日式燒肉汁1茶匙
- 製法：
1. 百香果切開，挖出果肉與調味拌勻成百香果沾醬放入雪櫃冷藏備用；
 2. 沖繩苦瓜去籽，橫切成圈狀備用；
 3. 燒沸水2杯，將沖繩苦瓜放入灼至翠綠撈出淋上醋味噌拌勻，放涼備用；
 4. 再燒沸水2杯，水沸騰後調至小火保持水溫約80度，將薄切豚肉逐片放入80度水溫中灼至肉色轉白熟透，注意勿用大火以免水變得混濁，撈出灼熟豚肉淋上日式燒肉汁拌勻，放涼備用；
 5. 將放涼的沖繩苦瓜片及豚肉盛盤，取出百香果沾醬拌食即成。



黎文卓伍艷玲發放正能量 走健康之路推動中醫養生

第31屆香港書展20日落下帷幕，據統計，書展期間場內共舉行逾250場文化活動，包括多場年度主題「洗滌心靈 鼓舞人生」講座、名作家講座、英語及國際閱讀講座等，最受讀者歡迎的書籍種類包括文學、漫畫、自我增值及生活養生、旅遊等。今年也有設攤位的媒體創作人出版商黎文卓表示自己太忙，原本打算出一套中國歷史繪本都來不及。他幫福然堂創辦人伍艷玲出版了一本書《自己的路自己行》，還舉行新書簽名會。

黎文卓表示，自己選擇那些書來出版，主要考慮的是，有沒有正能量，能不能為社會帶來一些好的影響。這次幫福然堂創辦人伍艷玲出版了一本書《自己的路自己行》。「是因為在和她交往當中，我能夠感受到她是這個年代的一種精神，這是中國人的一種堅持，她的經歷很難得，所以我需要多一些分享她的故事，特別是現在的年輕人，他們覺得很多東西都是伸手就有，他們不知道任何東西都要經過自己的努力，而這本書就剛好有這個精神。」

《自己的路自己行》一書的主人公伍艷玲表示，在她的人生出書計劃中，這本書是提前了5年推出，她說：「我一直都有構思出這本書的念頭，

只是想再奮鬥五年之後，沒想過今年卓哥（黎文卓）協助完成了。」在製作這本書的過程，從執筆者訪談中，令她回憶了很多事，從小時候於台山出生，至到廣州工作，當中經歷了幾十年，腦中回顧起一幕一幕奮鬥的經歷，其間戰勝了很多困難，從而懂得珍惜所有的人和事，讓自己繼續向前走。

同讀者分享當中自己一步一步走過的路，在走的路上遇到的事，伍艷玲覺得自己應該選擇一樣能幫助人的事來做，而又是自己適合的路，於是就走上了健康之路。「我從小到大都注重健康，也愛美，從認識養生健康的過程中，發現能幫到自己及家人，至今已26年了，但我的健康之路依然覺得未完，仍要繼續走下去。」她相信，未來，健康是大家的財富，於是她便於幾年前建立起中式健康養生公司福然堂，推廣健康產品及中國經絡養生，致力改善都市人常見的亞健康問題，深信防病患於未然是保健方法的最上策。所以，她大力支持香港政府推廣中醫文化理念技術，在中醫理



●黎文卓與伍艷玲分享正能量及健康之路

念的技術產品上，不斷研發養生產品，推廣中醫物理脈衝技術等，同時亦期望開更多班、與工聯會合作舉辦課程，希望能在教育過程中，可以宏揚中醫文化理念及技術，傳承給更多人認識，當然最重要是幫到自己，亦幫到別人。

黎文卓受訪時分享他對今年書展的觀察所得的意見，今年書展是在疫情逐漸恢復的情況下舉辦，人流都和以往差不多。「我覺得今年的特點是家長帶小朋友來比較多，因為他們都需要去買一些練習、功能書，這是出版界的一個趨勢。旅遊、烹飪、養生等功能書都是一個主流，還有一類就是偶像出的書。如傳統一些書的行情就比較冷清，皆因閱讀的習慣改變了，所以出版商方面要想想辦法去競爭。」

他現在準備出版一套中國歷史繪本，他謂：「希望現在的



●左起：區麗麗，黎文卓，伍艷玲，容子明，歐健培

小朋友、青少年知道從前中國及香港發生過什麼事，我準備以漫畫的形式去表達，沒有這麼沉悶，我希望這些書能讓大家在學習之前就有一個啟蒙。」

說到出版業生存愈來愈難，黎文卓說：「每一個行業總會有高潮低潮，也會經過市場的變更，所以最重要的是出版人、投資人有靈活的腦筋，比如報紙雜誌以前很好，但有一段時間又不行，然而現在又有網絡的形式，最重要是堅持，有信心，只要堅持就會想到應對的辦法。」

●文：雨文 採、攝：焯玲



●福然堂於九龍灣總部開幕時，各加盟夥伴到賀。

食得健康 有營素菜薄餅

一向以來，啤酒是外國人的涼茶，間中喝一杯也可以，加上現在正值觀看體育盛事奧運的時候，如在炎炎夏日，來一杯冰凍啤酒，配以美味健康的薄餅，相信能讓人感覺滿足兼透心涼。由即日起至9月20日，PizzaExpress 便聯乘Kronenbourg 1664Blanc啤酒精心配製，讓你chilling嘍優惠套餐。當中，軟心芝士薄餅優惠套餐（素菜款式），傳統那不勒斯式10吋餅底塗滿番茄醬，然後鋪上馬蘇里拉芝士、橄欖及車厘茄，烤焗至餅底外脆內軟，然後再放上優質的軟心芝士並綴以羅勒，美味、健康兼有營，顧客可以港幣\$198選配，優惠套餐於全港PizzaExpress餐廳供堂食，或透過Deliveroo訂購，期間限定，售完即止。

●文：Health



●軟心芝士薄餅優惠套餐（素菜款式）



香港註冊中醫師 楊沃林

清熱潤燥的鴨肉

盛夏來臨，又到了吃鴨的季節。我在南京生活了頗長時間，南京人嗜食鴨（鹽水鴨、烤鴨），老鴨煲湯更是一絕。

鴨肉的蛋白質含量比畜肉高得多，且鴨肉的脂肪酸主要是不飽和脂肪酸和低碳飽和脂肪酸，有降低膽固醇的作用，對防治心腦血管疾病有益。

其實，鴨肉的口感並不比雞差，營養上也很優秀，特別是它的脂肪酸組成，甚至可以媲美橄欖油，常吃不僅有益心血管健康，還能輔助預防癌症！

每百克鴨肉中約含有4.7毫克的煙酸。煙酸是B族維生素的一種，它被譽為「天然胰島素激活劑」，可以促使胰島素高效運作，達到更好地控糖降糖效果，從而維持體內血糖水平的穩定。

鴨肉中的蛋白質含量在15%至16%左右，高於豬肉。蛋白質是合成體內抗體的主要原材料，攝入充足的蛋白質，對於提升細胞的修復能力、抵抗病菌入侵等有着重要作用。

鴨肉歸脾、胃、肺、腎經，有一定的養胃功效。而且鴨肉的肉質相對比較細膩，容易被消化吸收，因而非常適合中老年人食用。

鴨子性涼，中醫認為它能滋五臟之陰、清虛勞之熱，有較好的清熱潤燥功效，相比之下，豬牛羊等肉類就稍遜一籌。

鴨肉中的脂肪酸熔點低，易於消化。所含B族維生素和維生素E較其它肉類多，能有效抵抗腳氣病、神經炎和多種炎症，還能抗衰老。

鴨肉中含有較為豐富的煙酸，它是構成人體內兩種重要輔酶的成分之一，對心肌梗死等心臟疾病患者有保護作用。

不同搭配滋補翻倍

不同搭配，滋補翻倍。老鴨有補肺的功效，而淮山藥的補肺功能更強，所以老鴨和淮山藥搭配食用可使滋陰養顏的效果變得更顯著。

鴨肉與竹筍共燉食，可治療老年人痔瘡出血。因此，民間認為鴨是「補虛勞的聖藥」。肥鴨還治老年性肺結核、糖尿病、脾虛水腫、慢性支氣管炎、大便燥結、慢性腎炎、浮腫；雄鴨治肺結核、糖尿病。

鴨肉與海帶共燉食，可軟化血管，降低血壓，對老年性動脈硬化和高血壓、心臟病有較好的療效。

薯仔和鴨肉共燉至軟爛時，不僅口感細膩，而且味道鮮美。此外，二者搭配更利於鉀的發揮、排鈉、緩解高血壓的作用。

冬瓜和鴨肉葷素搭配，能起到去油解膩效果。冬瓜老鴨湯清爽可口，喝完胃也感到舒適，這正得益於鴨肉與冬瓜的相輔相成。

淮山藥的柔和與鴨肉的鮮美相得益彰，還能讓湯汁乳白。淮山藥富含多種營養物質，有益肺止咳、健脾養胃的功效，鴨肉更是滋陰養肺、止咳化痰的佳品，故而兩者一起煲湯不僅口味鮮美，還能健脾養胃、止咳化痰。

鴨皮的熱量幾乎是鴨胸肉的4倍，其中一半以上都是脂肪，而且還是飽和脂肪酸。一般人少量食用對健康影響不大，但對於有減肥、控脂需求的人，比如高血脂、冠心病患者來說，最好把鴨皮和鴨皮下的脂肪去掉之後再吃。

鴨肉屬於高嘌呤食物，尿酸高的人群和痛風患者應適當少吃，在痛風急性發作時期應避免食用。



●鴨肉