

魚翅瓜生津止渴

烹調百搭 涼素熱葷俱佳



香港註冊中醫師 楊沃林

夏吃薑以養陽

「冬吃蘿蔔，夏吃薑，不勞醫生開藥方」。三伏天到了，人體內陽氣空虛，如果在此時吃點薑，既能補體內陽氣之虛以溫中，又能助陽氣發散以排寒，恰好符合《黃帝內經》「春夏養陽」的宗旨。

中醫認為，薑是助陽之品，自古以來中醫素有「男子不可百日無薑」之語，薑含揮發性薑油酮和薑油酚，有活血、祛寒、除濕、發汗之功。

三伏天吃薑是治病的關鍵，薑能去除體內的寒、風、濕、暑、燥、火，吃薑後再吃其他食物進行冬病夏治就會變得很簡單！而且，天熱以後脾胃比較虛寒，提前用薑補脾胃，夏天會過得舒服一些，能改善食慾，促進消化。

早在春秋時代，孔子就有一年四季不離薑的習慣，《論語·鄉黨》「不撤薑食」便可以證實，孔子享年73歲高齡，與吃薑的習慣就有很大的關係。但是，生薑味辛辣，中老年人和腸胃不好的人，直接吃可能會適得其反。

今天給大家介紹薑的兩種吃法，不僅味道好，而且效果翻倍。

一、「醋泡生薑」

中國國醫大師路志正已經百歲高齡了，但從體檢報告上來看，身體各個臟器的健康水平，都相當於中年人的水平，可以說是「百歲的高齡，40歲的心臟」。

這正是因為路老是堅持吃了40多年的醋泡薑，每天進餐的時候吃三片，路老說吃醋泡薑，養的不僅是脾胃（脾胃功能正常），像心臟病、痛風、高血壓等很多問題都迎刃而解了。

醋是收斂的，可以收斂薑的生發之氣，讓原本辛散的薑得平和起來，薑溫陽的性質還在，卻避免了上火。大家可使用白醋（米醋）或陳醋泡浸，將薑泡浸三天即可食用。

醋泡生薑有三大功效：

1、健脾胃，散寒濕

夏季寒濕肆虐，薑可溫中散寒，寒濕除了，水腫也就消了，醋能幫助促進食慾。

每天吃幾片醋泡薑能幫助調養脾胃，遠離胃寒、胃脹、消化不良等問題。

2、活血化痰，保護心血管

醋中含有醋酸，不僅可以抑制脂肪合成，還有助於脂肪的減少。而生薑中有很多薑辣素，可以抑制脂肪的囤積和血糖上升。

3、補肝陽，護肝臟

醋是直接走肝經的，肝遇到酸就會收斂，這時薑的生發功能也入到肝裏，收中有發，能提升肝陽之氣。

二、生炊燉雞

雞肉有溫中益氣、補虛填精、健脾胃、活血脈、強筋骨的功效。生薑辛而散溫，可活血祛寒。丹麥生物化學家莫騰·韋德納研究表明，生薑對關節疼痛具有顯著功效。

用生薑燉雞來營養我們的關節筋骨、活血驅風止痛，可用於風寒骨疼、關節疼、喜暖怕寒者。

食材：剛剛開叫的公雞1隻、生薑200克，油，鹽，紹酒。

做法：雞肉、生薑切小塊，鍋中加油，油熱後放雞肉和生薑在鍋中爆炒炒熟，加紹酒燉10分鐘，出鍋加鹽食用。

功能：活血脈、強筋骨

這是一道凝聚了中醫學經典的藥膳，每周吃一次，不但可以滋養我們的膝關節對付關節炎，還能夠祛除各種對膝關節不利的寒、濕、淤。

●採、攝：雨文



涼拌魚翅瓜

材料：魚翅瓜150克、杞子5克
調味：白醬油1湯匙、橄欖油1湯匙、糖1茶匙、即磨胡椒碎（隨意）

製法：

1. 魚翅瓜去籽，切約一吋厚片放入沸水焯煮10分鐘，取出焯妥的魚翅瓜，用叉將瓜肉挖出成絲狀放入大碗內，加入杞子拌勻；
2. 調味拌勻淋入大碗內，與魚翅瓜及杞子拌勻即成。



魚翅瓜煎釀車麩

材料：魚翅瓜200克、車麩5片、鹽昆布1茶匙、薄力小麥粉2湯匙、油2湯匙
調味：味醂2湯匙、醬油1湯匙、糖1茶匙

製法：

1. 車麩浸軟，揸乾水分備用；
2. 魚翅瓜去籽，切約一吋厚片放入沸水焯煮10分鐘，取出焯妥的魚翅瓜，用叉將瓜肉挖出成絲狀備用；
3. 薄力小麥粉灑在揸乾水分的車麩上，釀上焯妥的魚翅瓜，在中央置入鹽昆布；
4. 燒熱鑊，下油，將釀妥的魚翅瓜車麩放入煎至兩面金黃後取出；
5. 調味拌勻注入鑊內加熱至糖溶化，淋在煎妥的魚翅瓜釀車麩上即成。



魚翅瓜素羹



掃碼看影片

材料：魚翅瓜200克、冬菇2隻、素肉碎1湯匙、粉絲20克、菇粉1/2茶匙、片栗粉1湯匙
調味：麻油、醋、醬油（隨意）

製法：

1. 冬菇浸軟切絲備用（浸冬菇時，蓋上瓷碟壓有助冬菇吸收水分），同時粉絲浸軟，瀝乾備用；
2. 魚翅瓜去籽，切約一吋厚片放入沸水焯煮10分鐘；
3. 取出焯妥的魚翅瓜，用叉將瓜肉挖出成絲狀備用，焯瓜的水盛起備用，而片栗粉加水以湯匙拌勻備用；
4. 將冬菇絲放入無水無油的「白鑊」內，用中火烘炒出香氣；
5. 加入素肉碎拌炒，注入焯瓜的水2杯，燒至沸騰（可隨意好加入浸過冬菇的水），再加入菇粉調味；
6. 將備用魚翅瓜絲加入鑊內，再將粉絲剪成約5至7厘米加入鑊內；
7. 一邊攪拌一邊注入片栗粉水，煮至沸騰即成；
8. 盛入小碗中按喜好加入麻油、醋或醬油拌食。



食得健康

有「營」食品美食博覽中尋

去年美食博覽因受疫情影響無法如期舉行，今年捲土重來，將於今個星期四（8月12日至16日）舉行，場內禁止試食，不過就帶來不少優惠。同時，如要保持健康體魄，除了要食得好還要食得有「營」，香港蔬菜統營處及魚類統營處將會帶來本地漁戶農戶出產的新鮮優質食材，多家展商亦將帶來健康素食快煮包、椰菜花飯、養生燉湯、素月餅及甜點等有「營」食品。

例如，推廣綠色飲食的Green Common（攤位：1D-D12）今年首度設於公眾館發展，並將世界各地的植物性健康食品帶到會場內，包括其最新產品雪麥糍及純素雪糕系列、OmniEat新膳食系列及皇牌產品OmniPork新豬肉系列等，將以會場限定優惠發售。當中，以燕麥作基底的純素雪麥糍，成分天然無添加，每粒少於50卡路里，分別有草莓、芒果及綠茶三款清新口味，美食博覽會場價只售\$55/2盒，\$100/4盒，買滿4盒即送精美保溫袋。而OmniEat新膳食亦推出兩款新產品——皮薄餡靚的新豬肉紫菜水餃及鮮嫩多汁的新豬肉小籠湯包，含0mg膽固醇，全天然無添加，只需簡單烹煮即可食用，兩款新膳食以組合優惠價\$58/套發售，買2套即送可愛小豬玻璃碟。

而Caleb's迦勒（攤位：1C-E28）則於現場帶來健康即食甜品，如老陳皮冰糖燉桃膠，啖啖香滑桃膠，選用5年以上新會老陳皮冰糖和無花果燉桃膠2小時，溫和，養喉嚨，養聲，有理氣，健脾作用，美食博覽價：\$30/500ml；\$20/300ml。而北海道牛乳撈桃膠則選用北海道3.7牛乳，配合香滑桃膠，具滋潤美肌、養腸胃功效，香滑滋味，美食博覽價：\$30/500ml；\$20/300ml。

至於鴻星食品（攤位：1C-D10）今年推出全新「星級佳餚」系列，以鮑魚、花膠、海參、鵝掌及鴨掌變奏出各種即食組合，首日會場更以\$1搶購價發售「星級佳餚——海味盛筵」以回饋一眾粉絲，限量30盒。而即食極品鮑（澳洲2隻裝）\$628/盒加1蚊多一盒，「星級佳餚」系列買滿\$300，即送紅燒一口鮑（4頭）1罐等。

另外，一向以來，月餅都是美食博覽的主打，今年當然也不例外，多間店舖各出奇謀，與卡通合作推出新包裝，配以新口味，既可品嚐月餅，又可以與喜愛的卡通共賞。例如，奇華餅家便與LINE FRIENDS首次合作，推出會場限定「LINE FRIENDS WITH KEE WAH BAKERY 奶皇月餅福袋」禮遇，分別有兩款：四個裝奶皇月餅福袋及單個裝奶皇月餅福袋。其中四個裝奶皇月餅福袋，包含奶皇月餅禮盒（四個裝）一罐，禮盒設計精美，盛載着印有可愛的BROWN & FRIENDS朋友仔頭像造型的奶皇月餅，包括呆萌的BROWN「迷你朱古力奶皇月餅」、活潑開朗的CONY「迷你士多啤梨乳酪奶皇月餅」、時尚的CHOCO「迷你朱古力味香橙乳酪奶皇月餅」及可愛的SALLY「迷你蛋黃奶皇月餅」各一個，隨附輕巧便利的環保袋一個，以及「LINE FRIENDS WITH KEE WAH BAKERY 防UV雨傘」一把的福袋，以美食博覽限定價\$160發售，每日限量只有100套。至於全球首創冰皮月餅的大班，今年全



●OmniEat新膳食系列



●老陳皮冰糖燉桃膠



●「星級佳餚」系列



●冠冠反斗BB系列，當中有不少是健康小食。



●其他健康食品，如含豐富蛋白質的鷹嘴豆脆脆條。



●LINE FRIENDS WITH KEE WAH BAKERY 四個裝奶皇月餅福袋及單個裝奶皇月餅福袋



●大班全新一系列「找『素』」之選



●榮華Sanrio系列