



●最近，多了在職女性求診，因荷爾蒙也會影響腸道蠕動，比男性較易便秘。

近一年疫情之下，不少在職女性轉為在家工作，走動減少了和長時間照顧子女及繁瑣家務的壓力下，發現多了這類人士求診。女性荷爾蒙不足會影響腸道蠕動，因此女性比男性較易便秘。一般常見原因有腸臟蠕動較慢、心理因素如嫌棄公共廁所不潔、抑鬱病患者、一些疾病如糖尿病及甲狀腺素分泌過低、藥物影響如嗎啡類止痛藥、鈣片、利尿劑等。大家知否長期便秘會引致很多疾病，如腹痛、痔瘡、肛裂、情緒困擾病等，更有些臨床報道中風者是排便時過分用力，令血壓上升，誘發中風！所以，不可輕視便秘的問題，今次筆者介紹一種食物，大家可加入日常生活中，相信可以改善便秘的問題了。

●文：香港中醫學會 鍾愛瑩醫師 圖：鍾愛瑩、資料圖片



●鍾愛瑩醫師



●便秘是腸道蠕動問題引致

其實，排便次數由每日超過一次或隔兩天才一次，都可以說是正常的，但大便太硬，排便時需費力或需時，這便算是便秘了。大部分成年人的便秘原因都是由不良生活習慣所導致，例如膳食纖維及水分攝取不足、缺乏運動、外來壓力、有便意也不如廁等。

### 性平味苦根株可入藥

黃秋葵，其根、全株可入藥，性平，味苦，根有清熱利濕的作用，種子有黏性物質可幫助消化，預防便秘。秋葵是草本植物全株被毛，葉掌狀，花黃色，蒴果筒狀尖塔形。原產地為非洲西部地方，外貌長得細長，所以有Lady's Finger的美麗稱號。有些國家稱其為「植物偉哥」，是因為可以讓男人的精力、體力提升，對青壯年和運動員而言，經常食用，可消除運動後的疲勞及迅速恢復體力，但是這絕不是等同壯陽補腎藥啊。

秋葵在夏、秋開花，花大而美麗，除藥膳和作小食外，更適用於當籬笆或在露台牆角作盆栽點綴之用，可直接用種子育苗，播種前用20℃至25℃溫水浸種12小時，然後擦乾，於25℃至30℃條件下催芽48小時，待一半種子露白時即可播種。秋葵為耐濕性植物，需水較多，在出苗和定苗後應每天澆一次水，開花結果期要經常澆水，保持土壤濕潤，特別是7至8月份高溫天氣亦是正值結果期，需水量更大，當開花後5至7天，果實長到長度8至10cm時，即可採摘。



●可在早餐中加上秋葵，有益腸道健康。



●筆者自家種植的秋葵

### 選購秋葵方法與食法

當我們切開秋葵，果實中「滑溜溜」的黏液是果膠及水溶性膳食纖維，有助阻礙腸胃吸收糖分，能刺激腸道蠕動，有助消化及排毒。所以，選購秋葵時，盡量挑選色澤翠綠、外形飽滿且絨毛明顯的，若秋葵表皮已長有斑點或顏色偏黃，就代表不新鮮了。

#### 最佳食法一：生吃

在清洗時，可取一些鹽輕輕拭擦秋葵的表面，有助除去絨毛，可切掉上方的蒂頭及稜角邊緣，最佳食法是原條連皮、連籽及黏液一起食用，是瘦身最佳綠色食物。

#### 食法二：白灼

如果不喜歡生吃的話，「白灼」是最快、最簡單又最能保留其營養價值的食法。清洗乾淨之後，放入滾水中灼1至2分鐘即可，建議不超過3分鐘，以免營養流失，撈起後可再浸一浸冰水，有助保留爽脆口感。

#### 食法三：蛋花湯

先將秋葵洗淨後去蒂，灼水後撈起瀝乾切片；雞蛋打散，再加上適量鹽攪拌均勻；將生薑和秋葵倒入鍋中煸炒一會，再加入適量胡椒粉和清水，大火燒沸後將蛋液慢慢均勻倒入鍋中，攪拌片刻，加鹽調味即作湯。

#### 食法四：沙律

可製成沙律作代餐絕對是減肥餐之選，秋葵洗淨後灼一灼或生切成0.5cm長，混入海藻、沙律雜菜、雞胸肉等食材，撒些芝麻、花生粒、沙律醬或沙律醋，即成為午餐及晚餐。

#### 食法五：蘸牛油果醬

先把牛油果壓成果醬，加幾滴檸檬汁；食的時候將灼過的秋葵蘸牛油果醬吃，味道很爽和營養豐富，可減少吃零食。

#### 食法六：鹽焗

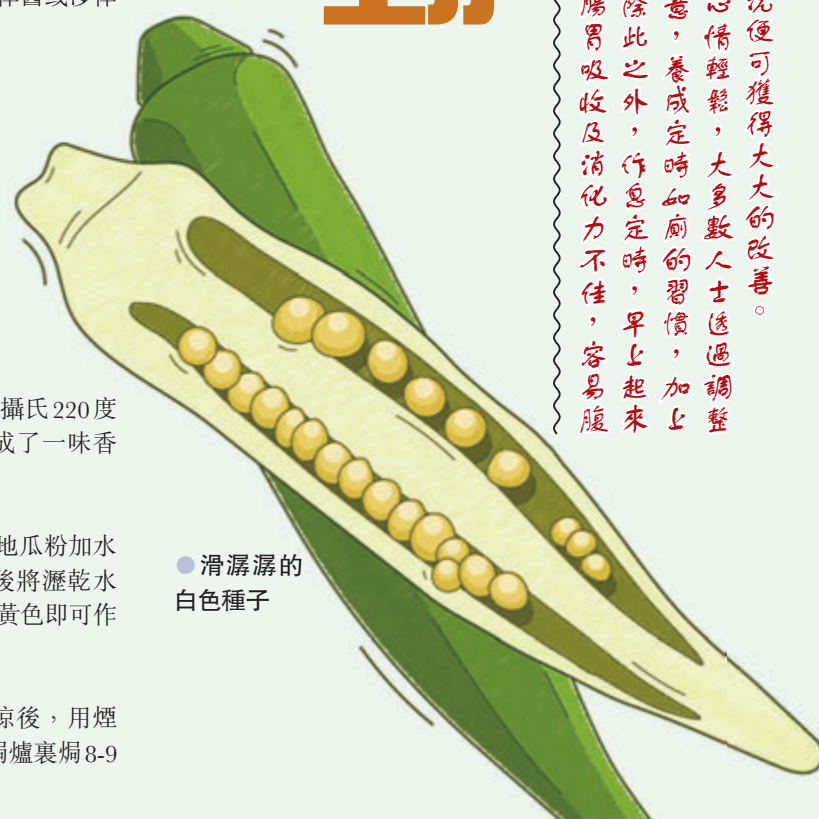
先將秋葵洗淨，瀝乾水後加入適量幼海鹽及橄欖油均勻攪拌，可撒上海椒，然後放上焗盤並預熱至攝氏220度的焗爐裏焗約10分鐘就完成了一味香脆的食品。

#### 食法七：酥炸

做法是將1碗麵粉和半碗地瓜粉加水適量調成麵糊，待10分鐘後將瀝乾水後的秋葵放進去，用油炸至黃色即可作零食。

#### 食法八：煙肉卷

將秋葵白灼30秒撈起放涼後，用煙肉(培根)將秋葵捲起後放進焗爐裏焗6-9分鐘，是老少咸宜的菜餚。



●滑溜溜的白色種子

## 長期便秘易引致疾病

# 吃黃秋葵助刺激腸道蠕動



●每天適量運動，保持心情輕鬆，有助改善便秘情況。 圖：新華社

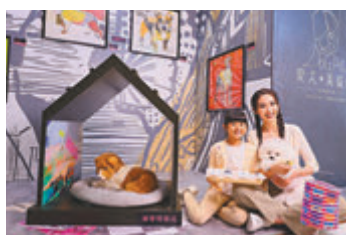
溫馨提示：秋葵屬於寒涼食物，若腸胃吸收及消化力不佳，容易腹瀉。每日適量的運動，保持心情輕鬆，大多數人士透過調整生活習慣，加上先喝一杯暖水以增進腸胃蠕動，養成定時如廁的習慣，加上適量運動，便秘情況便可獲得大大的改善。

## 中秋巡禮

●文：雨文

### 萌犬月餅免費換領

日前，8月26日是國際狗日，全港首個屬於狗狗的現代藝術館——「愛犬·美術館」宣布，美術館決定延長開放期至9月份，並在9月9日起將所有展區全面免費開放。而且，中秋節將到，美術館更特地度身打造全港獨家「人寵酒店賞月假期」及萌犬月餅供免費換領。



期」及萌犬月餅供免費換領。

### 月光漫舞賞月品茶

中秋將至，是與親朋好友一同慶祝團圓佳節、賞月品茶之時，今年Tea WG呈獻全新月光漫舞茗茶月餅音樂禮盒套裝，以悅耳音樂點亮中秋靜夜星空，並帶來季節限定的頂級訂製茗茶系列月光漫舞茗茶及以手工精心製作的傳統茗茶月餅，優雅細膩地注入優質茶葉與獨家調配茶的濃厚味道和馥郁香氣。



賦地注入優質茶葉與獨家調配茶的濃厚味道和馥郁香氣。

### 新鮮焗製奶皇月餅

與摯友親朋一起相聚團「緣」的中秋節還有不足一個月便來臨，奇華餅家新鮮焗製奶皇月餅，外層金黃鬆化，加上散發濃郁幼滑的奶皇，一直廣受顧客追捧。有見及此，奇華餅家於指定分店為你送上「新鮮焗製奶皇月餅買一送一」中秋限定禮遇，顧客由即日起至9月21日到香港灣仔皇后大道東分店、香港將軍澳康城、香港仔利港中心及深水埗西九龍中心分店，均可購買蛋黃奶皇月、朱古力奶皇月、伯爵茶奶皇月，單個裝(價值港幣27元)或兩個裝(價值港幣54元)或六個裝(價值港幣155元)。

與摯友親朋一起相聚團「緣」的中秋節還有不足一個月便來臨，奇華餅家新鮮焗製奶皇月餅，外層金黃鬆化，加上散發濃郁幼滑的奶皇，一直廣受顧客追捧。有見及此，奇華餅家於指定分店為你送上「新鮮焗製奶皇月餅買一送一」中秋限定禮遇，顧客由即日起至9月21日到香港灣仔皇后大道東分店、香港將軍澳康城、香港仔利港中心及深水埗西九龍中心分店，均可購買蛋黃奶皇月、朱古力奶皇月、伯爵茶奶皇月，單個裝(價值港幣27元)或兩個裝(價值港幣54元)或六個裝(價值港幣155元)。



## 養生攻略



●香港註冊中醫師 楊沃林

## 中國乳酪——腐乳

食神譚博士要回馬來西亞打理他的生意，他老兄長期以來烹製各種美食寵壞了我們，他怕離開香港後，我們沒有這麼多美食，送了兩個高壓煲給我，並教會我們烹製懶人菜(一鍋熟)，食神做了兩道懶人菜，好友們大讚，紛紛仿效烹製。這兩道懶人菜是：腐乳拌茄子和南乳蓮藕炆豬手。

腐乳，是中國流傳數千年的民間美食。但是，對於這種發酵醃製品，不少人會擔心：「臭瀟水」、「不健康」、「會致癌」等問題，

怕腐乳含有大量霉菌，有害健康。事實上，腐乳還真是被冤枉了。

腐乳和南乳(紅腐乳)，是由豆腐經過特定霉菌發酵後，再用鹽和各式香料醃製而成的發酵豆製品，被外國人稱為「中國乳酪」，是有益健康的。

在製作腐乳的過程中，其原材料大豆的營養幾乎沒有任何損失，反而產生了多種具有美味和香味的醇、酯、有機酸與氨基酸。

腐乳所含的有益食用菌，既不會傷害人體健康，正確食用又對身體有好處，且益處不少。

腐乳，本身是不含膽固醇的。腐乳中含豐富的甾元型異黃酮很容易吸收，能降低血液中膽固醇濃度，減少患冠心病危險。

腐乳的發酵變性後，甾元型異黃酮含量比豆腐、豆粉等更容易消化吸收。另外，腐乳的蛋白質含量非常高。每100克中，有10至12克竟是蛋白質含量。

在發酵的過程中，腐乳會產生豐富的B族維生素和氨基酸，經常吃些腐乳有預防惡性貧血和老年癡呆的功效。

南乳(紅腐乳)表面附有一層紅色物質，是純天然的添加劑，這種成分叫紅曲，是天然的血脂清道夫。腐乳含有豐富的大豆異黃酮，能有效地預防和抑制白血病，具有抗腫瘤效果。

外國已經用大豆蛋白化學分解的辦法生產降血壓的保健食品，實驗中發現腐乳就含有高活性的降血壓肽。

營養調查發現，經常吃腐乳的人，骨質疏鬆症患病率明顯降低，尤其是老人和婦女。

當然，肯定有人質疑：「腐乳那麼鹹，難道沒有亞硝酸鹽嗎？」其實，這仍然屬於人們認識腐乳的一個誤區。

#### 一、適量吃，鹽不會超標：

一磚普通大小的南乳(紅腐乳)體積比腐乳大，約為10克左右，含鹽量為1克，而每人每天的鹽攝入量為6克，所以平常吃一塊是不會超標的。

#### 二、保存得當，不會產生亞硝酸鹽：

亞硝酸鹽常見於加工的肉類食品和海鮮食物中，但腐乳在發酵過程中，是不產生亞硝酸鹽的。只要將已經開封的腐乳，保存得當，就不會有亞硝酸鹽產生。

#### 三、腐乳不會致癌：

製作腐乳的霉菌，其實是將豆腐中不易分解的物質分解出來，產生鮮美的味道，本身不產生毒素，更不會致癌。

### 電飯煲南乳蓮藕炆豬手

製作方法：將豬手剝塊放入開水中焯燙4分鐘後撈出，沖乾淨表面的浮沫備用，然後把焯燙好的豬手塊和薑片放入電飯煲裏，再倒入南乳、生抽、老抽、料酒和冰糖攪拌均勻後，讓豬手炆40分鐘。炆好後取出豬手，另放入炒鍋中火收汁後倒入澱粉水收成濃汁，取出裝盤即可食用。



取出裝盤即可食用。