

四角豆脆嫩細膩 富含皂苷抗疲勞

四角豆，又叫四稜豆、楊桃豆、香豆、羊角豆、龍豆、翅豆、豆菜等，其嫩莢綠色，外形的特點是有四條向外伸出的稜緣邊角，橫切面就像一個大寫的英文字母「X」，四條鋸齒狀的稜緣又看似羽毛，四角豆英文是Winged bean，直接翻譯過來就是「翼豆」。四角豆口感脆嫩細膩，營養價值高，如含有維生素A、C、E、K及胡蘿蔔素與鐵、鈣、鋅、磷、鉀等多種礦物質元素，其中維生素A和C跟鉀、鎂配合起來能防止膽固醇在體內積聚，可以有效地穩定血壓，減輕心臟的負擔。今期，筆者就以四角豆為主題為大家做三款養生菜。

當四角豆富含18種氨基酸，其中賴氨酸含量比大豆高3%至4%，含有豐富的不飽和脂肪酸、膳食纖維，經常食用可以健脾開胃，增進食慾，各種氨基酸能促進體內蛋白質的合成，提高新陳代謝。

而且，最值得注意的是，由於四角豆含有皂苷，所以它的養生功效超出其他豆類和一般蔬菜，皂苷是一種固醇類化合物，具有增加白血球數量，提升人體

免疫力、促進物質代謝、抗疲勞、抗衰老等作用。

現代藥理學研究表明，皂苷對中樞神經系統有一定的調節作用，具有保護心臟血管的作用，可提升並鞏固學習記憶，有益智的功效。而名貴的養生食材如人參的抗衰老作用，被認為是源於皂苷。

所以，含有皂苷的四角豆就被譽為「豆中之王」。

文、攝：小松本太太

脆炸香辣四角豆

材料：四角豆100克、天婦羅粉3/4杯、炸油2杯、鹽隨意
香辣粉：瑪撒拉香料粉1/4茶匙(masala)、辣椒粉1/4茶匙、片栗粉3湯匙

製法：
1. 四角豆洗淨，切去豆蒂及尾部備用；
2. 香辣粉材料拌勻，置入四角豆沾至均勻裹妥；
3. 天婦羅粉加水1/2杯調均成粉漿；



4. 燒熱炸油至170度，將裹妥香辣粉的四角豆沾上粉漿，放入炸油內炸至微黃，取出瀝油即成，隨喜好灑鹽拌食。



掃碼看影片



舞茸昆布四角豆

櫻花蝦豚肉炒四角豆

脆炸香辣四角豆

舞茸昆布四角豆

材料：四角豆80克、乾舞茸5克、鹽昆布、白醬油1茶匙

製法：
1. 乾舞茸用水快速沖洗後，加水2杯浸軟備用；
2. 四角豆洗淨，去掉豆蒂及尾部，將四角豆平放在砧板上，從中央位置縱切成2片備用；
3. 浸軟的乾舞茸連浸液注入小鍋內，大火加熱至沸騰，加入切妥備用的四角豆煮約1至2分鐘至顏色轉為翠綠及熟軟；
4. 熄火，加入鹽昆布及白醬油，取出即成。



櫻花蝦豚肉炒四角豆

材料：四角豆100克、櫻花蝦、薄切豚肉100克、粟粉、白胡椒粉、醬油、日本清酒、油

製法：
1. 四角豆洗淨，去掉豆蒂及尾部再斜切成約2厘米段備用；
2. 薄切豚肉灑上白胡椒粉、粟粉及醬油拌均備用；
3. 燒熱鑊、下油，將備用薄切豚肉放入爆炒至肉色轉白，加入備用四角豆拌炒，注入日本清酒，炒至四角豆熟軟灑上櫻花蝦即成。



香港註冊中醫師 楊沃林

天下第一穴——合谷



假如你天天按手掌上的這個穴位，早晚各一次，每次5分鐘，你這一輩子或許得不了腦中風，不會得腦梗，也不會得腦出血。

這個穴位就是合谷穴，這個穴位，稱它為天下第一穴一點也不為過，在全身數百個穴位中，這個穴位的醫治規模最為廣泛，具有全身的醫治作用，真可謂三頭六臂，簡直是一個包醫百病的全能穴，一個隨身攜帶的大藥箱。

幾乎所有的病都可以用這一個穴直接或間接的幫助治療，不過使用這個穴位是有講究的，如果用的方法錯誤了，是會大打折扣的。

【取穴方法】拇、食兩指張開，以另一手的拇指指間橫紋正對虎口指蹼緣上，屈指，拇指尖所指之處，按壓有明顯酸脹感，即為此穴。

在實際取穴時，我們常用兩個簡便的方法：
(1) 拇指、食指合攏，虎口上肌肉的最高處即是；

(2) 把一隻手的拇指第一個關節橫紋正對另一手的虎口邊，拇指屈曲按下，指尖所指處就是合谷穴。

【主治】身熱、頭痛、咳嗽、眩暈、目赤腫痛、鼻衄鼻淵、咽喉腫痛、耳聾、口眼歪斜、疔瘡、脫肛、嘔吐、便秘、痢疾、小兒驚風癲癇、痛經、癱瘓、肩臂疼痛等。

【按揉方法】合谷穴有兩個非常顯著的特點。一方面，它部位暴露易於取穴；另一方面，操作簡單方便。

在按摩合谷時，兩手可以交替按摩，用拇指屈曲垂直按在合谷穴上，做一緊一鬆的按壓，頻率為每2秒鐘一次，即每分鐘30次左右。

指壓時應掌心對向側體，按壓朝小指方向用力，而並非垂直手背的直上直下按壓，這樣能更好的發揮此穴的療效。按壓的力量需要有一定的強度，穴位下面要出現酸、麻、脹的感覺，即有「得氣」現象為佳，這樣才能起到防病治病的作用。

一、止痛大穴
合谷經氣旺盛，止痛效果好，是我們身體上的「止痛片」，幾乎一切痛症都可以找合谷穴來解決，艾炷或者用大拇指指按這個穴位來止痛。

二、五官科聖藥
中醫針灸《四總穴歌》說：「肚腹三里留，腰背委中求，頭項尋列缺，面口合谷收」。

所謂「面口合谷收」，即是說凡是頭部、面部的疾病，像頭痛、牙痛、發熱、口乾、流鼻涕、頸痛、咽喉痛，以及其他五官科疾病。治療面癱，合谷更是必取之穴。平常鼻子過敏者也可以常常按壓合谷穴，以緩解症狀。總之，合谷穴就是對付五官科疾病的聖藥。

合谷穴應用於顏面五官的損美性病變中。如治療面癱、面肌痙攣、黃褐斑、痤瘡、酒糟鼻、皮膚過敏等疾，都同樣收到了很好的效果。在治療雀斑和面部皮膚問題上，也可每天按摩兩手合谷穴各30—50次，以產生的酸脹感傳達到上肢為度，日久就可以達到美容養顏的明顯功效。

三、急救大穴
合谷穴還是一個急救穴。如果因中暑、中風、虛脫等導致暈厥時，可用拇指指捏患者的合谷穴，持續二三分鐘，暈厥一般可緩解。如果同時用指尖按人中穴，醒腦回甦的效果更好。

食得健康 認識本地有機水產 響應綠色低碳生活



過去有機水產節現場攤位



本地有機水產·低碳烹飪比賽



紙包焗羅非魚柳



意式橙香露絲瑪莉烤寶石魚

疫情之下，生活模式改變，令人難免精神緊張。不過，抗疫之餘也不要忘記抽時間放鬆心情，「本地有機水產節」正是適合樂活族和一家大小歡度周末的好去處。今年，這有機水產節將於11月7日在赤柱廣場舉行，當天還會舉行「本地有機水產·低碳烹飪比賽」的總決賽，最後兩強的參賽者會以本地有機魚為食材，用無火低碳的方式烹調出美味菜式，由星級嘉賓評審團試味及評分，即場選出最後優勝者，一起見證本地金牌有機水產廚師的誕生。

而且，活動當日還將舉行有關本地有機漁業的展覽，並由一眾星級嘉賓為大家帶來一連串精彩活動，如音樂表演等，同時星級媽咪有機大使張新悅也會在場內與大家分享她的低碳生

活小貼士，並於問答環節與現場觀眾互動交流。欣賞完台上的精彩表演後，家長也可與小朋友一起參與台下多個攤位遊戲，讓小朋友以輕鬆有趣的方式，增進有機水產及環保知識。現場更設有多個靚靚打卡位，情侶放閃打卡又得，一家大小溫馨合照亦得。

大會還選得多間本地有機漁場，包括有機海產發展先導計劃、富琴有機火龍果生態農莊、西園、明輝農莊等擺設攤位，即場售賣有機水產。其他攤位還包括五間本地有機認證農場及四間有機零售商，為現場市民帶來時令有機蔬菜及其他有機食品，讓大眾認識更多本地有機水產，響應綠色低碳生活。

當中，滙魚魚場（本港有機漁場）主人余嘉灝表示，要養好魚先要有

合適的水，經過淨化及過濾，魚塘亦不可太迫。有機及傳統養魚方法最大分別在於飼料及飼養方法，每款有機魚都要進食獨有飼料。本地有機水產養殖標準較傳統高，如養殖量較傳統低，可以避免魚塘過密擠迫導致魚類細菌感染。有機魚苗成熟後亦不會立即推出市場，而會放於水池「吊水」三天，即不餵食，只讓牠游水，讓有機魚比較不油膩。

香港有機資源中心總監黃煥忠教授表示，疫情期間市民大眾更加重視健康及食物品質，用上丹麥有機糧養殖的本地有機魚，營養和優質油脂豐富。例如，有機寶石魚含有較高的Omega-3多元不飽和脂肪酸，有助保護心血管健康及預防與心臟相關的疾病；有機羅非魚亦含有多種不飽和脂



黃煥忠教授展示香港有機魚



認證有機寶石魚



余嘉灝分享有機水產養殖標準



香港有機魚塘

「健康城市聯盟國際大會」線上舉行



健康資訊

由「健康城市聯盟中國香港支部」主辦的「第九屆健康城市聯盟國際大會」將於11月3日至5日在香港線上舉行，現已開始接受報名，今屆特以「疫情下的智慧健康城市」為主題，適時地探討全球現時面對疫情下相關醫療衛生及健康城市的議題。一連三天的會議約有160名專家出席發言，包括世衛組織西太平洋區域主任葛西健博士、世衛顧問許樹昌教授及楊永強教授、基督教靈實協會行政總裁林正財醫生、公共衛生專家陳英凝教授、華懋集團執行董事兼行政總裁蔡宏興、香港賽馬會慈善及社區事務執行總監張亮等。大會希望藉着這次會議，讓與會城市和機構能夠互相汲取抗疫經驗，加強在防疫措施上的聯繫。

屆時，約160位不同領域的醫療衛生、城市設計、環保、青年領導力專家學者，以及多位聯盟成員的市長，將環繞着「清零策略與病毒共存」、「疫情中的心理健康」、「全球最新監控政策」、「健康城市的重新定位」、「疫情下的長者友善社區」及「數據驅動的智慧健康城市」等議題，於20多個主題及分題環節中，與世界各地的參與者分享抗疫經驗及未來城市發展方向。例如，許樹昌教授會從專家角度探討「清零策略與病毒共存」熱門議題，世衛組織西太平洋區域主任葛西健博士會指出世衛如何推動區內城市更安全健康；而風險溝通的主題環節中，各講者會分享政府如何有效發布疫情訊息以取得市民信心，分題環節亦會討論疫情下的心理健康及處理方法。

文：雨文