

食用菊花營養豐富

疏風清熱 平肝明目

菊花，自古以來是常用的養生食材，能疏風清熱、平肝明目，食用菊就是指被栽培作食用的菊花。菊花中含有豐富的碳水化合物、膳食纖維、蛋白質、脂肪和微量元素等營養物質，還含有黃酮、菊甙、膽鹼和菊色素等有益成分，不僅能為人體提供營養，還有清熱去火、殺菌消炎、護眼明目、提神醒腦和抗衰老等養生功效。現在，秋天正是新鮮食用菊當造季節，黃花秋意晚，菊秀正好入饌，今期就以食用菊為大家烹調三道養生菜。

●文、攝：小松本太太

菊花的香氣濃郁，源於其含有的揮發油成分，加上菊苷、膽鹼和菊色素等這些有益成分，能舒緩頭痛和鬆弛神經，有助於提神醒腦，可以被視為神經強壯劑，能增強毛細血管的抵抗力，可延緩衰老，增強體力。菊花有良好的鎮靜作用，經常食用能幫助人體抵抗病原體從而增強機體抵抗力。

而且，菊花中還含有黃酮類化合物，能清除體內的自由基，幫助人體抵抗氧化和衰老，當中亦富含能保護和明亮眼睛的物質維生素A，因此，用菊花泡茶喝能有效緩解眼睛乾澀、紅腫或疼痛等症。同時，菊花有清熱解毒的功效，食用菊花能增加體內解毒物質「谷胱甘肽」的產生，所以菊花具有的排毒作用，菊花中所含的綠原酸和異綠原酸，具有抑制壞膽固醇的作用。

菊花處理方法：

手持食用菊花萼將花瓣取下備用，花萼棄掉；燒熱沸水一鑊，加入3湯匙穀物醋，將食用菊花瓣放入沸水內浸30秒，快速取出放入冰水中降溫，隔去水分，用手將燙過的食用菊花瓣水分搥乾備用。



菊花素鱈糊



掃碼看影片

材料：食用菊50克、鮮冬菇100克、綠豆芽100克、蛋黃1隻、薄力小麥粉3湯匙、炸油2杯

調味：白胡椒1/4茶匙、紹興酒2湯匙、醬油1湯匙、老抽1湯匙、冰糖10克（搞碎）

製法：

1. 將綠豆芽放入沸水內燙軟，取出瀝乾備用，並以小掃子輕刷清理鮮冬菇，去掉菇蒂，用剪刀將隻隻鮮冬菇剪成約1厘米闊的長條備用；
2. 將1湯匙薄力小麥粉灑在剪妥的冬菇長條拌勻，然後加入蛋黃拌勻，將餘下的薄力小麥粉加入再拌勻備用；
3. 燒熱炸油至170度，將沾妥蛋黃與

薄力小麥粉的冬菇長條放入炸至微黃，取出靜置1分鐘；

4. 將炸油溫度提升至180度，把炸過的冬菇再次投入炸至微脆取出瀝去油分成素鱈；
5. 燙軟的綠豆芽放入碟內，置上素鱈保溫備用；
6. 調味拌勻後，注入鑊內加熱至冰糖溶化後淋在素鱈上，加入灼妥並搥乾水分的食用菊花瓣即成。



菊花泡盛雞

材料：食用菊20克、雞腿肉300克、酒粕3湯匙、鹽1/2茶匙、泡盛250毫升

製法：

1. 雞腿肉洗淨、吸乾水分，加入酒粕及鹽拌勻醃漬約45分鐘；
2. 醃妥後將醃料沖洗乾淨，把醃過的雞腿肉吸乾水分攤平放在砧板上；
3. 將灼妥並搥乾水分的食用菊花瓣置在雞腿肉中央，捲起成卷狀，用烘焙紙及錫紙裹好備用；
4. 燒沸水預備蒸鍋/籠，將裹妥的雞腿肉放入已冒出蒸汽的蒸鍋/籠內蒸15分鐘至熟透，取出退去烘焙紙及錫紙，濾掉汁液，馬上注入泡盛浸漬3小時，浸妥後切件即成。



手打菊花蝦丸湯

材料：食肉菊20克、帶殼鮮蝦300克、片栗粉1湯匙、鹽1/2茶匙、蛋白1隻、鯉魚湯包1個、三葉/茼蒿適量

製法：

1. 鮮蝦去殼，挑去蝦腸取出蝦肉，保留蝦殼，蝦肉用攪拌機攪碎，蝦殼放入焗爐烤15分鐘至微焦後取出；
2. 拌碎蝦肉加入片栗粉及鹽，用手攪拌至具黏性後，加入搥乾水分的食用菊花瓣拌勻成手打蝦丸胚；
3. 將蝦丸胚放入唧袋，唧出成手打菊花蝦丸；
4. 燒沸水一鑊，水沸騰後熄火，將手打菊花蝦丸逐粒放入沸水內，靜置約15分鐘後撈出保溫備用；
5. 烤過的蝦殼及鯉魚湯包置小鍋內，注入沸水2杯靜置15分鐘後棄掉蝦殼及鯉魚湯包濾出清湯，將清湯燒至沸騰，加入蛋白，馬上熄火，待蛋白凝固後將湯汁淋在手打菊花蝦丸上，灑上洗淨切碎三葉/茼蒿即成。



●香港註冊中醫師 楊沃林

百合養陰安神

鄧伯因家庭糾紛，造成嚴重失眠，來找我治療。剛好亞姐送了一些鮮百合給我，我給了幾小包鮮百合予他，鄧伯當天就吃了百合，喝了百合湯，幾乎是奇跡出現了，當晚就睡得很好，沒有失眠，連吃了一周百合，失眠症基本治好了。



百合，可食用或藥用，具有滋陰清熱、潤肺止咳、清心安神等作用，其形態捲曲、顏白如玉、味微苦、營養價值高。

百合因「數十片相累，狀如白蓮花，百片合成」而得名。

百合最早收錄於《神農本草經》，具有養陰潤肺、清心安神的功效，主治肺虛久嗽、虛煩驚悸、神志恍惚等症。

百合入心經，性微寒，能清心除煩，寧心安神，可用於熱病後餘熱未消、神思恍惚、失眠多夢、心情抑鬱等症；凡是睡眠不安、易醒、多夢、易驚者，睡前均可飲百合湯。

百合本身養陰效果較好，所以用來緩解失眠，也較為適合陰虛體質人群。現代人工作壓力大，長期熬夜傷神，大多都陰虛。陰虛的人到了晚上怎麼也睡不着，翻來覆去的，這叫心腎不交，心火在上面飄着，腎水上不來。剛有點睡意吧，馬上就醒來了，全身是汗，枕頭濕漉漉的，這叫陰虛盜汗。

陰虛的年輕人冬天睡不好覺，因為冬天出汗少，氣血全在裏面捂着，這是熱上加熱，所以入睡非常困難。睡一會吧渾身燥熱，蹬掉被子，又是大冬天的，外面冷，又縮回來。如此反覆，真叫一個鬱悶。

腎陰虛的人肝火必旺，因為腎水不濟肝木，肝火旺的人就會多夢，好不容易睡着了吧，一個夢接着一個夢。

還有，耳鳴是腎陰虛的症狀，它不會要你命，也不會讓你耳聾，就是煩你，煩死你，白天還好，晚上更加嚴重。這種耳鳴還不好調理，心態不好的人會崩潰。這是陰虛的人最明顯的症狀，腎主骨生髓，精不足，與骨髓有關係的地方慢慢都會有問題，比如大腦，你會記憶力不好，思考能力下降，做什麼事都不持續，三分鐘的熱度，也就是沒有毅力。

你的膝蓋會酸，你的腰也會酸，但不痛。走路，走着走着你就頭暈了，這就是腎精滋養不了髓海。

陰虛的人還會便秘又乾又硬，還會帶來其他問題，比如口渴、五心煩熱，容易激動等。

陰虛，就是我們體內津液不足，陰陽不平衡。中醫裏有句話，叫「陰虛則生內熱」。

因為體內沒有柔和的陰津滋潤，我們的身體就會出現一種「上火」感，體內要是陰液不足了，就好像沒有了雨露滋潤的春天，滋養生命的源泉乾涸了，身體就產生一系列乾燥失潤，甚至以熱為主的表現，百病就會纏上身。

百合能清心除煩，寧心安神，用於熱病後餘熱未消、神思恍惚、失眠多夢、心情抑鬱、喜悲傷欲哭等病症。

百合棗仁湯

生、熟酸棗仁15克，水煎，過濾留汁，用藥汁煮新鮮百合50克，每日1劑，分為早晚2次服用，此湯可滋陰清熱，可用於更年期綜合症的治療。

食得健康

「鮮」級市場搜羅鮮活食材

現在，香港人對新鮮食材愈來愈講究，早前惠康於西寶城開設佔地超過5萬尺的全新概念「鮮」級市場——Wellcome Fresh，新店精心搜羅世界各地生活百貨及新鮮食材，特設多達23個特色主題專區，呈獻超過15,000款來自本地的全新產品及新鮮食材，共有14個專區，當中三大鮮活食材區域，包括新鮮蔬果、肉類及海鮮，為顧客提供從世界各地搜羅的多款時令、優質而價格優惠的新鮮食材；而烘焙區、乾果和果仁區，以及香港零食區則提供一系列香港製造的特色食品，大部分產品更供網上訂購，極有

彈性。而店內更新增食街概念，食街涵蓋了8個不同熟食區域，提供多款即嚙佳餚，切合生活繁忙的香港人所需。

作為主打之一的新鮮蔬果區，新店除了在泰國和東南亞國家精選一系列熱帶蔬果，亦少不了港人鍾愛的日、韓、澳、歐、美直送水果，如全港獨家出售的澳洲朱古力臍橙等。同時，新店亦特意引入了香港耕種的蔬菜、有機區，以及水耕栽培區，能滿足到不同顧客對健康飲食的需求。而且，有別於一般做法，店內提供大量散裝蔬果，讓顧客能按自己所需購買適當的分量，亦為購物增添了一點環保元素。

而在海鮮專區，你將在一個又一個的魚缸中找到超過100款生猛海鮮，現場更有海鮮配搭服務及駐場師傅提供烹飪服務，讓顧客可以品嚐最鮮活的專業美饌。至於鮮肉區，主打每日新鮮屠宰豬肉，如於本地飼養、無荷爾蒙添加黑毛豬，更有清遠走地雞，以及一系列傳統濕貨市場所提供的產品。



●新鮮豬肉區域，新鮮豬肉和傳統的紅色價錢牌。

最令筆者感特別的是，店舖設計極具特色，處處都能看到充滿懷舊情懷的細節，整間店舖以簡潔溫暖的木質調貫通不同區域，而每個區域各有其主色調，以及相應主題的壁畫和裝飾。在新鮮豬肉區域，顧客會看到以鐵鉤吊起的新鮮豬肉和傳統的紅色價錢牌，恍如置身香港舊式市場；海鮮區設於一副巨型特色海鮮壁畫之隔，牆壁和展示櫃鋪滿簡潔的淺藍和白色瓷磚，一個個捕魚網裝飾旁整齊地排列着傳統的鮮紅吊燈罩，新舊並用，極具特色。

●採、攝：雨文



●香港懷舊小食

健康資訊

●採、攝：寧寧

全仁醫務疫情下迎難而上 劉仲恒研究大灣區開拓業務

香港文匯報訊 主打醫學影像診斷及體檢服務的全仁醫務中心日前舉行成立5周年紀念活動，林哲玄、梁卓偉、林正財、梁智鴻、譚耀宗、胡定旭、梁鴻令儀、陳婉嫻、馬時亨等也出席慶祝活動，創辦人劉仲恒和鄭文輝醫生接受傳媒訪問時表示，自2016年創立以來便從未停止過發展的步伐，在創業開始時，只有2、3名醫生和20人的團隊，在短短五年間已擁有約30名醫生和100多名員工，為客戶提供醫療服務。在過去一年多，因新冠疫情導致封關，大幅減少了內地顧客，於是團隊努力轉型，積極發展網上平台、企業客戶、健康產品和醫學美容服務及產品等。

身兼醫療專家顧問委員會成員的劉仲恒認為，本地私人醫療仍有一定發展潛力，特別在2035年

時人口老化將會特別嚴重，3個人當中就有1位是長者，醫療服務需求大。他明確表示，將繼續積極拓展業務：「除了開實體店，還積極拓展數碼市場，打造一個360°的全面專業醫學品牌。粵港澳大灣區發展藍圖的落實亦將為香港帶來了重要機遇，全仁要參與這宏大的發展計劃，我們正研究在北區和港珠澳大橋香港落腳點等有潛力的地段開設醫務中心，方便區內更多市民便捷地使用專業醫療服務。」

提到粵港澳大灣區正在探索保險互聯互通，他們本來就和十間保險公司合作，故有計劃跟隨保險公司相關業務於大灣區開展業務，會考慮在深圳前海、福田設立體驗醫療中心，提供超聲波服務，廣州、東莞也在物色機會。若要用重型儀器就傾向與港大深圳醫院合作。至於香港醫生回大灣區執業的風氣仍未普遍，主要是現時內地與香港未能通關，醫生難以親身回內地完成申領牌照程序，再加上醫生還須獲得內地機構僱用才可獲取執業證，但認同香港醫生北上發展人數上會漸增加。同時，醫療研究人員和教



●創辦人劉仲恒和鄭文輝醫生

授相對會較傾向返回內地，因其人口較多，容易招募參加者進行研究，傾向在本地有較多發展機遇。

講到香港醫生短缺，劉仲恒說，雖然香港兩大學的醫學院在5至10年前已增加收生，但公營醫療人手流失情況依然嚴重，因其工作量大，一位眼科醫生每天早上要跟進60至70位病人，門診部醫生都要跟進30至40位，不論醫生還是護士都有很大壓力，醫生並不能花15至30分鐘去跟進病人情況。至於公私營合作解決人手荒的問題，他相信關鍵在醫管局。

講到現在市民普遍重視自己健康和容貌，多了人使用營養補充品，但種類繁多良莠不齊，劉仲恒公司也染指生產健康產品和美容護膚品，以及有專業醫生負責為客人提供醫美服務。他強調，產品優勢在以天然優質材料，包裝合時，例如蘋果醋變成軟糖，食用方便，在中國內地、港澳都有捧場客在網上訂購。



●醫務中心大堂氣氛很輕鬆