

# 春吃綠豆芽 清熱解毒 利尿除濕



香港註冊中醫師 楊沃林

## 年齡愈大愈要吃肉

年齡愈大，愈要吃肉？相信聽到這個問題，很多人都非常吃驚。

在《心臟衰竭和世界急性心力衰竭大會》上，一項橫跨十一個國家的聯合調查研究指出：攝入較高的蛋白質，主要來源是肉和雞蛋，相對於吃素比較多的老年人來說，患癆瘵風險更低，可以活得更長壽。實驗發現：蛋白質攝入量達到每天40克以上的老年人，死亡率僅為18%，而攝入低於40克的老年人，卻有31%的死亡率！

老年人的進食量減少，消化吸收能力下降，導致能量、營養的攝入吸收減少，易出現營養不良的情況。

肉類中富含蛋白質、脂質、維生素B12、脂溶性維生素鐵、鈣、鋅、鎂等人體必需營養素的重要來源，特別是畜禽肉，更是血紅素鐵的重要來源，而這些營養素，又正是老年人容易缺乏的。

人體肌量減少從40歲左右就已開始，50歲後每年肌量減少1%至2%，60歲後肌肉丟失約30%，80歲以上肌量減少可達50%左右。而肌肉量的減少，會增加骨質疏鬆、骨關節炎等的發生，同時增加跌倒、骨折、殘疾甚至死亡的發生率。

肌肉的生成需要蛋白質，假如一個人肉吃少了，蛋白質缺乏，肌肉就「沒飯吃」了；老年人本來吸收營養和合成肌肉的能力就比較差，這又進一步增加了肌肉量減少的幾率。

人老了以後，抗氧化物濃度減少，肉類可以幫助提高抗氧化物濃度，從而減少腦細胞受損，避免記憶力下降等問題。

但在營養角度上來講，患有三高的人群，不適合吃肥肉和動物內臟，因為這兩種肉類，一是脂肪含量超標，二是膽固醇含量超標，所



以都不適合三高人群食用。不過，豬肉也是一味中藥，《本草備要》記載：「豬肉，其味雋永，食之潤腸胃，生精液，豐肌體，澤皮膚。」

從營養學的觀點來講，豬肉含有蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素、水分，還富含礦物質和微量元素，對人體十分有益。

很多人不愛吃豬肉，是因為豬肉中的肥肉多，不利於健康。我們可以採用小火慢燉的烹飪方式，燉煮時間的恰當延長，可以去除肉中多餘的脂肪。

《食品科學雜誌》一項實驗表明，豬肉經過長時間燉煮後，脂肪含量會減少30%至50%，不飽和脂肪酸增加，膽固醇含量下降；在燉煮120分鐘時，飽和脂肪酸下降最多。

《傷寒論》說：「少陰病，下痢，咽痛，胸滿心煩者，膚湯煮之」，這裏的「膚」是指豬的皮膚，即豬皮。

豬皮中的蛋白質含量是豬肉的2.5倍，且90%以上是彈性蛋白和膠原蛋白，適當食用有益健康。

在山東的一對百歲夫妻，他們每天必吃的一道菜就是紅燒肉。專家認為，這碗肉或許就與二位老人的健康息息相關。百歲夫妻能長壽，可能就與他們常吃帶皮的紅燒肉有關。

生活中，很多人都不太會洗肉，其實，只要把豬肉放到淘米水裏，浸泡五分鐘，就會有許多髒東西漂出來。

清洗豬肉一定不要用熱水，因為豬肉的肌肉組織和脂肪組織內，含有大量的蛋白質，可分為肌溶蛋白和肌凝蛋白。當豬肉置於熱水中浸泡的時候，大量的肌溶蛋白就會丟失，會影響豬肉的味道。

「春吃芽、冬吃根」，早春應該多吃「嫩芽綠葉」，因為芽得木之精華，有舒暢木氣之功，鼓勵生發之氣，這就是順應時節的養生。綠豆芽又叫芽菜，原材料是綠豆，綠豆性涼，味甘，入胃、三焦經，具有清熱消暑、解毒利尿的作用。《本草綱目》中記載，綠豆芽能「解毒、熱毒，利三焦」，容易消化，具有清熱解毒、利尿除濕的作用，適合濕熱郁滯、口乾口渴、小便赤熱、便秘、目赤腫痛等人群食用。今期，為大家預備了三款綠豆芽的菜式，以配合「春吃芽」的養生節奏。

文、攝：小松本太太



由於綠豆芽的原材料綠豆含有優良的蛋白質、脂肪和碳水化合物，這些成分在發芽過程中被分解，產生原材料沒有包含的營養物質，所以豆芽是一種特殊的蔬菜，除了種子的原始營養物質外，在發芽和生長時，還會產生不同的營養物質，故此它是一種特別健康的食物，而且它低熱量並含有各種營養物質，是有助於健康的養生食材。

同時，綠豆芽含有鈣和鉀，鈣是形成骨骼和牙齒所必需的營養物質，鉀具有調節心臟和肌肉功能、降低血壓的作用。其所含的葉酸是一種營養物質，有助於紅血球的形成，還有助於胎兒的正常發育。而且，綠豆芽含有維生素B1及維生素C，當中維生素B1有助於碳水化合物產生能量，保持皮膚和黏膜的健康；維生素C是一種溶於水的維生素，它有助於增強血管和促進鐵的吸收。

綠豆芽亦含有膳食纖維，有助於預防和改善與生活方式有關的疾病，如便秘等，能保持腸道健康。而它所含的阿斯巴酸氨基酸之一，也具有增強耐力和消除疲勞的效果，在現時疫情下，也是不錯的養生食材之一。

### 芽菜豚平燒

材料：芽菜200克、薄切豚肉200克、葱2條，蛋2隻、油1湯匙、鹽、胡椒粉隨意、日式沙律醬1湯匙、日式炸豬扒沾醬1湯匙、青紫菜粉適量

製法：

- 1. 芽菜洗淨，瀝乾備用；
2. 葱切段，蛋打勻成蛋液備用；
3. 燒熱鑊，下油，將薄切豚肉排入鑊中，中火煎1分鐘，將芽菜及葱段置在薄切豚肉上，蓋上錫紙煎燜2分鐘；
4. 掀起錫紙注入蛋液，中大火煎至蛋液與薄切豚肉半凝固時，將其對接，轉中小火煎至蛋液凝固，豚肉金黃取出放碟上，放上日式沙律醬及炸豬扒沾醬，灑上青紫菜粉即成。



掃碼看影片



### 昆布辣豆芽

材料：芽菜200克
調味：鹽昆布3克、一味粉1茶匙、麻油1湯匙

製法：

- 1. 芽菜洗淨瀝乾水分，放入微波爐適用器皿內，蓋上保鮮紙，放入微波爐以高火加熱2分30秒；
2. 從微波爐取出加熱妥的芽菜，掀起保鮮紙，趁熱將調味加入拌勻即成。



### 豆芽鯉魚湯

材料：芽菜50克、鯉魚碎片3克、蟹柳棒4條、乾燥海草3克、蛋1隻、鹽1/2茶匙

製法：

- 1. 芽菜洗淨瀝乾，鯉魚碎片放入茶袋內，蟹柳棒撕成絲，蛋拌均成為蛋液，備用；
2. 取一小鍋，注水500毫升燒沸後熄火，將備妥的鯉魚碎片茶袋，放入小鍋內沒入浸5分鐘，取出茶袋成鯉魚清湯；
3. 將備用芽菜、蟹柳棒絲放入鯉魚清湯內，大火燒至沸騰，加入乾燥海草，轉中小火，注入蛋液，熄火靜置2分鐘，下鹽調味即成。



### 食得健康

文：雨文

## 純手工製作乾拌麵



KiKi招牌麵



手工日曬乾拌麵

有見疫情仍未完結，台灣人氣餐飲品牌「KiKi麵店 (KiKi茶)」的團隊特別搜羅了二萬盒「金花清感顆粒」(香港行貨)，並由即日起於旗下位於香港中環國際金融中心及尖沙咀K11 MUSEA的分店及品牌官方微信小程序上推出全新購物優惠，與大家全「麵」抗疫。

為了製造觸動人心的乾拌麵，「KiKi」的創作團隊反覆試驗過百種麵條，最後精選出不需要加入任何化學添加劑的「台南手工日曬麵」，並特別挑選以古法製麵而聞名的台南為原產地，透過兩天的自然日曬風乾達至天然防腐功能，僅以麵粉及水，加上純手工製作而成，屬百分百的天然健康。麵條口感彈滑且耐煮，全歸功於手工製麵的用心製作——在麵條進行日曬前，須先由製作人員將麵條以手工摺成扇形，並

一一擺放於鏤空的竹篩上，更須每兩小時翻麵一次，確保麵條兩面均勻受熱。

而品牌更一直秉持健康飲食宗旨，以全天然、無添加任何化學添加劑，更不含味精或防腐劑的「KiKi」手工日曬乾拌麵設計多款美味麵食，搭配一系列優質食材。除了手工日曬乾拌麵外，品牌供應的台式茶飲亦堅持以天然食材，包括台灣優質茶葉、黑糖及蔗糖等，並以手工珍珠及芋圓等搭配正宗台灣調茶配方。

根據中國國家衛健委公布的《新型コロナウイルス肺炎診療方案》，「金花清感顆粒」能有助緩解輕微新型冠狀肺炎的病症；但基於不同人的體質、病因及病情不一，品牌建議顧客在服用相關中成藥前，應先徵詢中醫的專業意見，同時切忌以此來預防症狀。



多款湯麵、乾麵及拌麵選擇



抹茶主題下午茶



抹茶主題下午茶

## 抹茶主題營養飲品

今個月，奕居延續本地品牌聯乘，繼續與Pop-Up夥伴Matchali合作，由即日起至5月29日，在位於49樓的Salisterra呈獻首個抹茶主題下午茶，展現由充滿超級力量的抹茶所帶來的益處。Salisterra糕點團隊與Matchali聯手，為源自地中海的鮮活風味，注入多款啟發自抹茶的元素，創作一系列精緻美味的甜點及鹹點，包括鬆軟的迷你抹茶橘子冬甩、香濃的抹茶

焦香芝士蛋糕、焙茶檸檬雪梨撻、黑芝麻抹茶紅豆泡芙及抹茶法式焦糖蛋糕。餐廳的經典香提英式鬆餅鬆化細膩，充滿牛油香氣，亦改配濃厚的抹茶牛油忌廉和柚子芒果醬。同時，客人可選配即席以人手拂茶，選用Matchali手工採摘的頭茬茶道級抹茶及經高溫長時間烘焙的焙茶，製作而成的抹茶拿鐵及焙茶拿鐵，亦可品嚐甘醇的抹茶雞尾酒，Matcha Grasshopper帶有濃厚的朱古力泡沫，Matcha Gin Tonic清爽輕盈，令下午更寫意。另外，Matchali繼2020年於奕居首次亮相後，重回位於6樓的Pop-Up店，直至2022



抹茶主題下午茶

年5月底，為抹茶愛好者提供富含健康營養成分的手工抹茶，配合各式各樣的超級食品及時令食材，供應營養全面的優質飲品，包括加入蝶豆花的薰衣草拿鐵、配有竹炭粉的黑芝麻拿鐵及柚子檸檬抹茶梳打等。

### 防疫資訊

文：Health

## 開心「童」樂打疫苗

目前，受染疫影響的本港幼兒及小童令各界關注，然而接種率偏低，為了盡快令更多合資格兒童接種疫苗，提升市民的整體接種率，更好地保護社區乃至整個香港。許多兒童長期留守家中，家長要兼顧工作無法分身帶小孩去社區中心或私家診所打疫苗，每逢周末預約又爆滿。有見及此，東聯社會服務基金聯同觀塘民政處等機構於復活節期間(4月17至19日)，於觀塘順利邨體育館舉辦愛心打疫苗活動——開心「童」樂打疫苗。



由多個團體參與和贊助，贈送參加接種疫苗的小朋友的心意禮品。

為了舒緩小朋友們面對打針時的緊張情緒，主辦方特意將場地布置成充滿復活節歡樂氣氛和溫馨的遊樂園區，既有節日主題打卡裝置、童真趣味表演，還有精美多樣的大禮包贈送。大小朋友們可以在一個輕鬆愉快的環境中完成接種，並且小童們能在節後開學前注射起碼一針疫苗，做到抵抗病毒的基本防護。活動期間，機構更將舉行填色比賽及問答遊戲。詳情可瀏覽https://www.facebook.com/eastunion2015/ 參考。

## 網購咖啡兼免費網課

日前，消費券到手了，相信大家正物色如何使用。由即日開始，只要經國泰網上購物平台，即可訂購由人氣精品咖啡品牌Blue Bottle特別精挑的優質咖啡豆，會員於訂購時更可靈活使用「里數加現金」方式付款，現金部分可同時賺取HK\$5 = 1里！每名訂購Blue Bottle特選咖啡之會員，均可免費參加由品牌特別舉辦的「Blue Bottle咖啡入門網上課堂」，只要安坐家中，就能輕鬆學習專業咖啡沖調方法，開啟品味咖啡生活。查詢：https://lifestyle.asiamiles.com/zh\_TW/campaign/bluebottlecoffee



國泰網上購物平台

## 會員限定11%折扣

大家剛剛領取了消費券，7-Eleven特設yuu會員1日限定大着數，於4月11日買滿\$71即可享11%折扣，而今期精選着數優惠，如Mövenpick雪糕/雪葩100毫升(各款)、藍妹啤酒、醇滑嘉士伯、7-SELECT雞啤、威路士殺菌消毒噴霧等。