



◆ 薏米，今次使用的是薏苡仁種類。

薏米味甘性寒 立夏健脾止瀉

薏米，即是作為食療的藥材薏苡仁，中國人食用薏苡仁的歷史悠久，它味甘、性寒，入脾、胃、肺經，對身體有利水滲濕、除痹痛、清熱排膿、健脾止瀉等效用，薏米又有生、熟之分，生薏米的食療功效比較高，只是熟薏米經過爆炒，使寒性減輕，而生薏米一邊有深凹位，兩者可一同使用。立夏剛過，天氣開始轉換，這個時間食用薏米可以趕跑體內濕氣，今期為大家介紹三款以薏米烹調的養生菜。

◆ 文、攝：小松本太太

薏米，為禾本科多年生草本植物薏苡的成熟種仁，另外有磨去殼皮的大麥叫做洋薏米，又稱珍珠麥，這次要介紹的是前者，在國家藥典中，這種薏米的正名為薏苡仁。當中，生薏米的功能，有清熱利水祛濕，消腫排膿，強筋骨，藥用多以生薏米配合其他藥材，所以別小覷它藥性平和；熟薏米則經炒熟，作用溫和，以健脾為主。

薏米營養非常豐富，含蛋白質、脂肪、碳水化合物，可健脾利水，也有嫩膚功效，並對脾虛滯滯導致的洩瀉水腫有功效，同時亦有提高免疫力、降血糖、抗炎等作用，還有清熱排膿的作用，對於瘡瘍初起或者膿腫，有很好的清熱排膿作用。不過，有一點必須注意的是，薏米中所含薏苡仁油有興奮子宮作用，故此孕婦慎服。

薏米彩椒三文魚燉飯

材料：薏米 30 克、彩椒 50 克、三文魚件 100 克、冷飯 120 克、油 1 湯匙、豆漿 3 湯匙、羅勒香草碎 1/4 茶匙、鹽少許、即磨胡椒碎少許

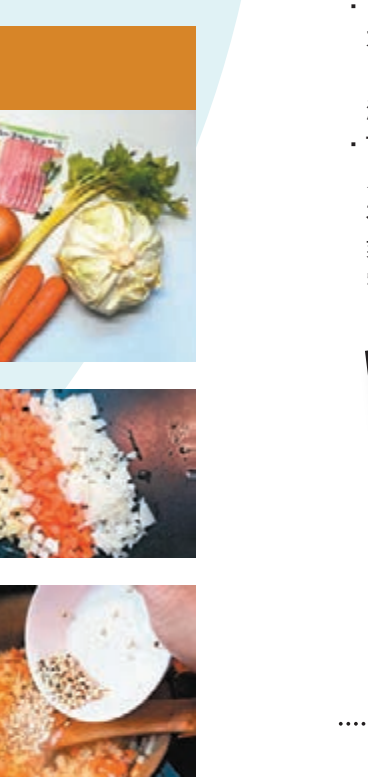
製法：
1. 薏米沖洗乾淨瀝乾，取一小鍋注水 2 杯燒至沸騰，將薏米放入焗約 20 分鐘至可以用手指拍開，取出瀝乾備用；
2. 彩椒洗淨瀝乾，去籽，切作約 1 厘米丁粒備用；
3. 三文魚件洗淨，吸乾水分，灑上羅勒香草碎醃 5 分鐘；
4. 燒熱易潔平底鑊，下油，將醃妥三文魚件放入，中火煎約兩分鐘，反轉另一面煎兩分鐘至 8 分熟取出備用；
5. 將彩椒丁粒放入煎魚的鑊內爆炒，加入焗妥的薏米及冷飯同炒，注入豆漿及水 2 湯匙，將煎至 8 分熟的三文魚件置入，蓋上鑊蓋，轉中小火燜燜 3 分鐘，按喜好下鹽及即磨胡椒碎調味即成。



薏米雜菜湯

材料：薏米 40 克、紅蘿蔔 100 克、洋蔥 100 克、西芹 100 克、椰菜 300 克、煙肉 40 克、油 1 湯匙、鹽少許

製法：
1. 薏米沖洗乾淨瀝乾備用；
2. 紅蘿蔔、洋蔥洗淨去皮，西芹、椰菜洗淨，將洗淨蔬菜切作 0.5 厘米丁粒備用；
3. 煙肉切作 0.5 厘米丁粒，燒熱鍋，下油、將切妥煙肉丁粒放入鍋內爆炒至焦香，加入切妥蔬菜丁粒拌炒均勻後加入備用薏米，注水 1 公升燒至沸騰，蓋上鍋蓋轉中小火煮約 40 分鐘，下鹽調味即成。



薏米檸檬芝士蛋糕

材料：薏米 25 克、檸檬 1 個、蛋 1 隻、熱香餅粉、糖 20 克、Cream cheese 50 克

製法：
1. 檸檬切片備用；
2. 薏米沖洗乾淨瀝乾，取一小鍋注水 2 杯燒至沸騰，將薏米及 3 片檸檬放入，中火煮約 20 分鐘成為約 1 杯檸檬薏米水，放涼備用；
3. 電飯煲內鍋灑上 5 克糖，將檸檬片排放入鍋內備用；
4. 熱香餅粉與剩下的糖拌勻放大碗內備用；
5. 蛋拌勻成蛋液備用；
6. Cream cheese 置室溫放軟後加入 50 毫升檸檬薏米水，拌勻成芝士液，注入大碗內與熱香粉及糖拌勻，加入蛋液拌勻成蛋糕胚，將蛋糕胚倒入排妥檸檬片的電飯煲內鍋，顛抖一下，排出空氣，放入電飯煲外鍋，按煮飯鍵，流程完成後，倒扣取出蛋糕即成。



珍珠奶茶害處多

現在的年輕人，大部分都喜歡喝珍珠奶茶，心情不好了，來一杯；心情好了，來一杯；天氣暖了，來一杯；天氣冷了，來一杯……總之，無論什麼樣的情況下，年輕人總是手捧一杯珍珠奶茶。

先來看內地的三個病例：
18 歲高中生每天一杯，手腳竟長滿……
廣東一名 18 歲的高中生小海，因為喝太多珍珠奶茶，導致手腳關節上長滿了一塊塊的「痛風石」，腳腫得無法走路！

小海來自佛山高明，是一名高中學生，平時沒別的愛好，就是喜歡喝珍珠奶茶，一般每兩天就要喝一次，1 天 1 杯也是會有的。然而，這一嗜好卻導致了痛風發作和痛風石形成，小海發作的時候疼得嗷嗷叫，無法走路。接診的醫生解釋說，小海愛喝的珍珠奶茶是高糖軟飲料，高果糖成分進入人體後，代謝過程中會產生過多尿酸，痛風就找上門了。醫生還說：「第一次來我們門診就診的時候，小海四肢已經長滿痛風石，無法走路了。一查尿酸特別高，900μmol/L。我們立刻安排了抗炎和降尿酸治療，暫時把血尿酸水平穩定到 400μmol/L，現在慢慢可以站立、走動。後續我們還要繼續為他積極降尿酸，爭取關節上的痛風石能夠逐漸溶解變小甚至消失。」

浙江的女孩小沈，在父母的陪同下來到醫院急診。小沈跟醫生說自己肚子疼，有好幾天無法排便，也吃不下東西。於是，在醫生的安排下，小沈做了腹部的 CT，從胃部、橫結腸、升結腸、降結腸、乙狀結腸一直到肛門，全都是顆粒狀陰影，足足有百餘顆之多。這麼多顆粒狀陰影究竟是什麼東西呢？在醫生的問詢下，患者小沈才道出了實情，原來小沈近期喝了一段時間的珍珠奶茶造成的。

福建電視台新聞頻道曾報道，一位曾在福州某大學門口做奶茶生意的張先生表示，雖然奶茶生意賺得不少，不能再昧着良心賺錢了！他說，市面上許多奶茶和鮮奶根本不搭邊，實際上是用一堆食品添加劑加上色素做成的，對人體會產生傷害！

珍珠奶茶的原料價格十分低廉，做高端產品，成本在 1.5 元至 1.6 元；中端產品則在 1.2 元至 1.3 元；最便宜的才 1 元錢，連杯子都算在內！

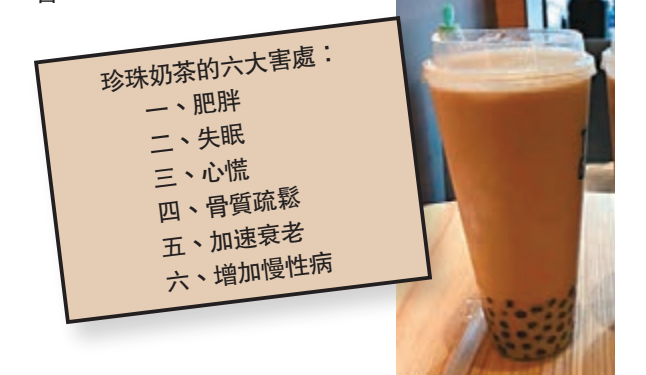
任何一杯奶茶，只要加珍珠椰果，價格至少提高 3 元至 4 元，這些「珍珠」和椰果的成本價其實很便宜。

調製珍珠奶茶的三大「法寶」，就是奶精、「珍珠」、甜蜜素！

奶精（植脂末）是珍珠奶茶之魂，十杯鮮奶的味道，也不如一勺奶精來得香濃。而奶精的主要成分是氫化植物油，是一種反式脂肪酸。

「珍珠」的公開主材料是木薯澱粉，但單純的木薯澱粉並不能讓珍珠彈性十足，部分不良商家為了讓「珍珠」更有「嚼頭」，會添加焦糖色、脫氫乙酸钠、食用香精等食品添加劑。

市場上有些甜蜜素違規添加了芒硝和工業氯化鎂，長期食用將使人中毒。芒硝不屬於食品添加劑，它是用來製造洗衣粉的原料，人食用芒硝會出現腸胃不適等症狀。食用工業氯化鎂後可能會因重金屬超標導致急性中毒和慢性危害。



- 珍珠奶茶的六大害處：
一、肥胖
二、失眠
三、心慌
四、骨質疏鬆
五、加速衰老
六、增加慢性病

醫訊

黃沛霖博士就個案解答 無法控制事情學懂放下



◆ 黃沛霖博士

自兩年多前新冠疫情爆發至早前第五波走到最嚴峻時刻，港人心理健康同樣承受許多突如其來的焦慮和不安，至於是否長新冠帶來的後遺症？有臨床心理學家認為，即使如此，面對情緒就是先把無法控制事情放下。

筆者就走訪了幾個真實個案，他們都是確診康復後出現不同情緒問題，由臨床心理學家黃沛霖博士就個案逐一解答。

個案一：
A 女士未染疫前吃得睡得，她本身也沒經濟問題。她說：「以前我

上床馬上入睡，一覺起床可睡足 9 小時，如今則較難入睡，且睡 6 小時便醒，更再難以入睡，起床時覺得像心口有大石不舒服。」

黃沛霖說：「這看似是焦慮症狀，如難以入睡，心口有大石。雖然她沒有經濟問題，但有可能她有其他東西擔心，例如健康問題、會不會有後遺症等。建議她將擔心的感覺與他人分享，將心力專注在可以控制的事情上，如做運動強身健體。至於會不會有後遺症的問題她無法控制，便要放下。放鬆練習也可幫助她舒緩身體緊繃，如心口有大石的感覺。」

個案二：
B 女士本身有抑鬱症，染疫時她自覺很辛苦，還以為自己會死。康復後，她情緒更加低落。她說：「染疫時感人生無常，我雖然在一間大公司上班，但怎知公司會不會突然炒我？經濟未好，我跟其他人一樣擔心失業，我又未買樓，點算呀！我胃口再度變差，日吃一粒朱古力，因我看不到前路。」

黃沛霖指出，由於她已有情緒病，再經歷多重壓力很可能令抑鬱

加深或復發。她可以詳細計劃，如果被炒的時候可以怎麼做？有所準備心情會定一點。同時，可找朋友幫忙，增加社交支持；做運動，讓身心發洩負面情緒；保持定時作息及三餐，減少對身體的負面影響。

個案三：
C 女士經營時裝店，康復後有間歇性失眠，但就胃口奇好。她說：「我肥到連染病前的褲子也穿不下，但晚晚睡不好，有時待到天才入睡，心情煩躁。」

黃沛霖說：「C 女士的情況很難說，從其情況來看，她只是有一點焦慮，例如她睡不好及煩躁。胃口的問題很難解釋，因有些人會以吃來紓緩自己的不安情緒。她可以在睡前做一些放鬆或者靜觀練習，如果睡不着，就要離開床，到客廳做一些不太刺激的事情，例如看看書，聽聽輕音樂，到有睡意才回到床上。緊記睡覺是不可以強迫的，就順其自然吧！」

遺下一對子女，過一陣子有位朋友安慰她，她情緒失控罵知道此事的人。她是否不想他人知道？該如何幫助她？這與長者疫下死亡，家人傷痛有何不同？

黃沛霖表示，她正在經歷喪偶的傷痛及對將來的焦慮，很多時男士是家庭經濟支柱及子女的成长模範對象，一旦失去家庭這個角色，女士便會變得不知所措，會有很多不同的負面情緒，例如哀傷，鬱怒等，尤其是當死亡很突然地出現。而長者家人和中年人傷痛不同之處，是該人士有很多地方仍需兼顧，如家庭經濟支柱，帶小朋友成長等，這也是會增加壓力的主要原因。此時，社交的支持很重要，她需找其他家人或朋友幫忙過渡這個非常時期，適當的時候，把哀傷情緒發洩出來，逐步逐步進行，只專注於眼前下一步要處理的事，太遠的事往往是難以處理及令人焦慮，並做運動保持身心健康。至於長者離世的家人，因無需面對未來，而時間可以逐漸減低家人的傷痛。

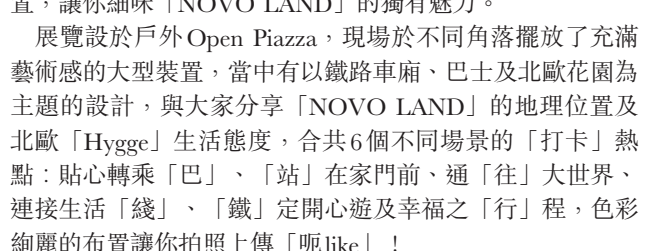
◆ 文：唯慧

消閒 Guide

色彩繽紛藝術裝置 展現北歐式幸福生活

日前，新地旗下屯門歷來最大型私人住宅發展——「NOVO LAND」，為讓大家率先體驗項目的雙站優勢及北歐式幸福生活態度，特別由即日起至 5 月 9 日期間，於元朗「YOHO MALL」露天廣場舉行「NOVO LAND × Wellness Living」展覽，展覽特設多個「打卡」位，包括色彩繽紛的巴士及鐵路創作藝術裝置，讓你細味「NOVO LAND」的獨有魅力。

展覽設於戶外 Open Piazza，現場於不同角落擺放了充滿藝術感的大型裝置，當中有以鐵路車廂、巴士及北歐花園為主題的設計，與大家分享「NOVO LAND」的地理位置及北歐「Hygge」生活態度，合共 6 個不同場景的「打卡」熱點：貼心轉乘「巴」、「站」在家門前、通「往」大世界、連接生活「錢」、「鐵」定開心遊及幸福之「行」程，色彩絢麗的布置讓你拍照上傳「呢like」！



◆ 貼心轉乘「巴」，裝置中間更配上耀奪目的霓虹燈，營造朝氣蓬勃的健康氣息！



◆ 「站」在家門前，配上寓意健康生活好地方的霓虹標語。



◆ 靜觀練習，可讓心情放鬆。