

「消炎糧食」蕎麥製麵做菜 夏日寬腸胃益氣力

蕎麥是一種穀類植物，其營養成分豐富，《本草綱目》記載「寬腸胃，益氣力。」而且含有其他用作主食的穀類所缺乏和不具備的特種微量元素，蕎麥蛋白質中含有豐富的賴氨酸成分和鐵、錳、鋅、鎂等微量元素，還含有膳食纖維。蕎麥中的黃酮成分還具有抗菌、消炎、止咳、平喘、祛痰的作用，因此蕎麥還有「消炎糧食」的美稱，將蕎麥碾成粉，可以做成麵條，當中，蕎麥麵與壽司、天婦羅並列為具代表性的日本食物，因此蕎麥麵所含的蛋白質中，具有人體無法產生而新陳代謝必需的賴氨酸。踏入炎熱夏日，大家不妨用蕎麥麵作為養生主食，今期為大家介紹三款蕎麥麵菜式。

◆文、攝：小松本太太

蕎麥麵所含的維生素B1，能預防腳氣病，在17世紀中期，腳氣病曾經在當時叫作江戶的東京流行，所以又叫江戶病，當時蕎麥麵就以江戶為中心，迅速普及成為大眾化預防腳氣病的養生食物。而最值得注意的是，蕎麥麵還含有一種豐富的多酚「蘆丁」，多酚是指水果、蔬菜、茶等植物性食物中含有的具有抗氧化作用的化合物，在穀物中只有蕎麥是含

有蘆丁的，蘆丁可以說是血液干擾素，能修復因彈力減弱而易損傷的毛細血管，使之變得結實，有改善血液流動，以及降低血壓的功效。因此，對於防止高血壓及預防腦卒中和動脈硬化有幫助，蘆丁有抗氧化作用，能防止衰老進而有望預防癡呆症，蘆丁能促進維生素C的吸收，而維生素C具有抗氧化作用，亦可幫助生成膠原蛋白達至美肌效果。



福袋蕎麥麵

材料：流水麵蕎麥麵250克、稻荷壽司腐皮10片、大葉10片、山藥100克、鰹魚花5克、日式高湯粉末（隨意）

製法：

1. 山藥去皮，用磨蓉板磨成山藥泥備用；
2. 大葉用水沖洗，切去梗莖，吸乾水分備用；
3. 流水麵蕎麥麵用水沖洗後瀝乾，分成10小份，取一片大葉包1小份瀝乾的流水麵蕎麥麵，塞入稻荷壽司腐皮內，用小匙將山藥泥勺在麵條上，灑上鰹魚花及日式高湯粉末即成。



夏野菜蕎麥麵

材料：田舍蕎麥麵110克、苦瓜159克、名荷25克、薄切豚肉80克、蛋1隻、濃縮鰹魚汁200毫升

製法：

1. 苦瓜及名荷灑上薄力小麥粉，用清水揉擦，再以清水沖洗乾淨瀝乾備用；
2. 切開苦瓜去籽、切片備用，名荷切絲備用；
3. 將蛋白與蛋黃分開備用；
4. 取一淺鍋，注水200毫升加入濃縮鰹魚汁燒至沸騰，熄火，將薄切豚肉放入，靜置至肉色轉白熟透，撈起薄切豚肉備用，再開火將汁液煮至沸騰後，加入苦瓜片煮至八分熟熄火備用；
5. 取另一鍋，注水約1公升，燒至沸騰後加入田舍蕎麥麵，煮約5分鐘至蕎麥麵熟軟，取出放冷水中沖刷後瀝乾放入碗內，擺入熟透薄切豚肉備用；
6. 將煮至八分熟的苦瓜與汁液再加熱至沸騰，加入蛋白煮至凝固後淋入碗內，把蛋黃置入碗中，灑上名荷絲即成。



檸檬番茄蕎麥麵（沾麵）

材料：玉露茶蕎麥麵100克、檸檬1/2個、彩色車厘茄60克、釜揚白飯魚50克、初榨橄欖油2湯匙、白醬油1湯匙

製法：

1. 檸檬榨汁備用；
2. 彩色車厘茄切碎加入釜揚白飯魚、榨妥檸檬汁、初榨橄欖油及白醬油拌勻成為沾麵汁；
3. 取一鍋，注水約1公升，燒至沸騰後加入玉露茶蕎麥麵煮約2分鐘至蕎麥麵熟軟，取出放冷水中沖刷後瀝乾盛在碟上，以沾麵汁拌勻即成。



食得健康

◆文：雨文

健康有營端午糉 節慶快樂滋味

再過十來天就到端午節了，是時候吃糉了，為了迎合不同人士的口味及嶄新的飲食趨勢，今年不少品牌糉合傳統及創新口味配搭，推出多款健康糉，帶來節慶快樂的滋味，與大家一起發掘舌尖上不一樣的糉香！

◆唐宮小聚4款100%純手工製作應節糉



全新口味素餐肉糉

今年，唐宮小聚繼續以大膽創意融入傳統端午節糉，全新推出以OMNI新餐肉配精選五穀食材的「鹹蛋黃堅果素肉糉」，連同原創口味「川味麻辣牛腩糉」及中西食材合璧「松露黑毛豬糉」，以及經典清新之選「金桔豆沙糉」。近年香港人對飲食非常重視，植物肉更成為新熱話，今年全新推出首創素餐肉糉，以OMNI新餐肉配上優質鹹蛋黃，以及多款營養價值高又健康的堅果如核桃、腰果、藜麥、綠豆、糯米等製作，口感層次豐富且低卡健康養生。而「金桔豆沙糉」是餐廳一直熱賣的經典款，軟糯的鹼水糉以長糯米製作，人手炒製的陳皮豆沙餡配上金桔，甘甜豆沙滲出淡淡的金桔酸甜清香，讓整體變得更新鮮平衡。

◆鹹蛋黃堅果素肉糉



◆金桔豆沙糉

◆陳皮豆沙視水糉



◆八寶糉



經典滋味清香養生

奇華餅家繼續準備傳統家鄉口味的五月糉，包括用料豐富上乘的「雙黃金華火腿瑤柱裹蒸糉」、甘香清甜的「陳皮豆沙視水糉」、香濃惹味的「極上珠姐XO醬五花腩肉糉」，如以健脾開胃的紅豆和珍貴的老陳皮配搭製成的「陳皮豆沙視水糉」，金黃煙韌的糯米外層包裹着軟綿幼滑的紅豆沙和甘香醇厚的老陳皮，入口清潤，幽香且帶回甘。另外，「八寶糉」含八種食材，膳食纖維豐富，當中有超級食物之稱的藜麥，養心安神、消暑除熱之效的麥米，再混和集合補脾、清心養神、清熱、明目降壓、增強抵抗力、促進血液循環等功效的蓮子、綠豆、紅豆、粟子、珠豆花生、銀杏等而製成，味道清新，是健康素食之選。

◆八寶齋糉



素食設計八寶齋糉

現今素食食品千變萬化，選擇多不勝數，糉子當然亦少不了要加入行列，恆香今年便推出兩款新穎佳節糉，包括專為素食人士設計的「八寶齋糉」與濃郁惹味的和風滋味「櫻花蝦珍珠米糉」。當中，八寶齋糉特別為素食人士設計，混合多款營養豐富的健康穀麥，包括被稱為「料理界之紅寶石」的藜麥，再加入豆類及花生，食落軟糯煙韌兼備，口感豐富，更低糖、低脂、低卡路里，美味又健康的選擇，讓你能在端午節盡情吃喝，歡度健康佳節！



◆香港註冊中醫師
楊沃倫

食療降膽固醇

年逾古稀的梁生被檢出膽固醇過高，我為他開藥治療。提起膽固醇，很多人都談之色變，畢竟它的出現和心血管疾病息息相關。

2015年美國官方正式宣布將膽固醇從「令人擔憂的營養物」黑名單中除名，美國政府部門最終接受膽固醇並非「令人擔憂的營養物」，這與上世紀七十年代以來美國政府一直倡導民眾遠離高膽固醇食物以避免心臟病和動脈阻塞的觀點大相逕庭，實現了180度大轉變。這意味著之前被列入「令人擔憂的營養物」黑名單中的雞蛋、全脂乳製品、堅果、椰子油，以及肉類從現在起被界定為「安全食品」。

美國農業部在其2015年最新的膳食指南中寫到：「長期以來，我們建議居民膽固醇每日攝入量不超過300毫克。今年，美國膳食指南諮詢委員會(DGAC)不會再限制居民膽固醇的攝入量，因為目前的證據顯示膳食膽固醇與血脂之間沒有明顯的相關性」。

美國心臟病專家Steven Nissen博士認為：「我們現在的決定是正確的，我們一直以來都理解錯了，美國膳食指南諮詢委員會的倡導數十年來也是錯誤的」。

「當我們攝入更多的高膽固醇食物時，如雞蛋、黃油和動物肝臟等，我們自身產生的膽固醇就會減少；我們不攝入高膽固醇食物時，我們的身體就會加速運轉產生更多的膽固醇」。

我們體內大部分的膽固醇是由肝臟產生的，我們大腦機能的運轉也是靠膽固醇補充的。膽固醇是神經細胞運轉不可缺少的營養元素，也是所有類固醇激素（雌性激素、雄性激素和皮質激素）的源泉，體內膽固醇含量高證明個體的肝臟功能十分良好。

我們身體每日新陳代謝需要950毫克膽固醇，我們的肝臟就是膽固醇的「主要生產者」。我們吃的食物中膽固醇貢獻率只有15%，如果我們從食物中攝取膽固醇過低，我們的肝臟就需要負荷運轉以維持我們身體所需的每日950毫克。若我們體內膽固醇含量較高，證明我們的肝臟運轉良好。

老年人代謝減慢，肝臟功能減弱，腸胃問題多，很容易產生血脂過高，嚴重可致動脈粥樣硬化、血管堵塞、腦梗死、心梗等一系列問題。老年人血脂高最好還是採用飲食控制，食療能起到控制血脂、防血栓、健脾胃、護肝臟、降血糖等作用。

中醫認為，紅麴米有健脾、開胃、降低膽固醇的功效，現在臨牀用的一線藥物就是用紅麴米製作的。

紅麴米降血脂的能力非常強，日本科學家發現了它裏面含有一種叫做莫納克林的物質，有明確降低膽固醇的作用。後來，紅麴米成為了他汀的前體物質，甚至可以說它是他汀類藥物的「鼻祖」。紅麴米和紅麴粉，可用於蒸飯、煮粥、泡水、燉肉。

另有海外研究發現，每天飲用50至100毫升的石榴汁，連續飲用兩周，可將氧化過程減緩40%，同時沉積的氧化膽固醇和血脂水平也跟着下降了。即使停止食用，這種奇特的效果仍將持續一個月。而且，石榴在抵抗心血管疾病的臨床效果上非同尋常，是一種比紅酒、番茄等更有效的抗氧化食物，不必強求天天吃，一周吃上2至3個就行。

健康資訊

◆文：Health

飛越品牌大獎2022 鼓勵企業積極求變

為鼓勵及表揚企業在疫市困境下繼續堅持，積極求變，創立更優質多元服務以跨越困難，經緯青年商會在去年舉辦首屆「飛越品牌大獎」，同時亦希望藉分享正面及積極的企業成功個案，讓面對困境的中小企，可加強香港企業與各地企業之間交流，打造高質高效產品及服務以促進各地經濟發展。

今年，再下一城舉辦新一屆「飛越品牌大獎」，於早前以線上形式順利舉行了開幕典禮，國際青年商會香港總會會長楊甘琳參議員在致辭時表示，有危即有機，面對着缺乏經驗的環境挑戰，也許是一個機會讓企業在沒有參考及比較的情況下，放膽作出新嘗試，突破重圍。而且，她亦希望一眾中小企透過參加「飛越品牌大獎2022」重新檢視自己的品牌價值，開拓一條更闊的營商大道。

現時，「飛越品牌大獎2022」已正式接受報名申請，報名將於6月1日截止，讓各行各業企業為經濟重啟貢獻自己的正面故事，共同鼓勵業界持續發展，協會希望致力打造未來多元營商環境，將帶領香港經濟再次起飛。