

爽口寒天含豐富膠質 炎夏解暑 清肺化痰

寒天，又名洋菜、石花菜、瓊脂或大菜絲，性寒，是一種含有豐富膠質的紅藻類植物的乾製品，具清肺化痰、清熱解暑的功效，適合熱咳咳嗽、患有痔瘡及大便乾結者食用。夏日炎炎，今期以三款寒天為大家做出爽口清涼的養生菜，分別是棒寒天、系寒天及粉寒天，前兩種是將紅藻以傳統製法反覆進行自然冷凍和日照曬乾而成，烹調前需要浸泡，成品口感富彈性，當中7克的系寒天就等於一條棒寒天；而粉寒天則是將紅藻加工成粉末狀，用法方便而且凝固力強。

文、攝：小松本太太

寒天含有鈣、鐵、鉀及食物纖維等營養物質，值得注意的是，每100克的寒天中含有81克的食物纖維，食物纖維在大腸內吸收水分後膨脹，可以軟化腸道內的宿便並刺激腸壁，使排便更輕鬆，同時能舒緩大便乾結及痔瘡引致的不適，食物纖維在腸內能使善菌更容易繁殖，從而有效地抑制腸內惡菌防止腸道吸收有害物質。

寒天所含的食物纖維，可以保持膽汁酸在腸道有效地運作，以防止身體吸收多餘的膽固醇，預防動脈硬化。長期持續地吸收食物纖維，能保持身體內胰島素的有效運作，防止血糖水平急升。食物纖維本身是沒有卡路里的，所以多吃也不用擔心太胖。而且，食物纖維吸收水分後，會增加食物使人獲得的飽足感，防止超量進食而引致的肥胖。不過，夏天吃寒天做成的食品雖然爽口，惟脾胃虛寒者及懷孕婦女不可多食。



寒天裙帶拌大蝦

材料：系寒天5克、裙帶海草(乾燥)3克、去頭帶殼蝦170克
調味：穀物醋3湯匙、醬油1湯匙、麻油1湯匙、白胡椒粉少許

- 製法：
1. 將系寒天、裙帶海草放大碗內注入清水浸約20分鐘，撈出瀝乾備用；
 2. 調味拌勻備用；
 3. 用剪刀將蝦背剪開，剔出蝦腸去掉前端蝦殼，保留蝦尾一節蝦殼，在蝦身中段剪一小孔，把連殼蝦尾穿過小孔成鳳眼蝦胚備用；
 4. 取一小鍋，注水2杯燒至沸騰，將鳳眼蝦胚放入，熄火靜置5分鐘後成為鳳眼蝦球，撈出瀝乾備用；
 5. 將瀝乾的系寒天、裙帶海草及鳳眼蝦球放入盛皿內，淋上拌勻調味即成。



杏仁豆腐

材料：粉寒天4克、杏仁飲料200毫升、罐頭雜果100克、糖2湯匙(隨意)

- 製法：
1. 小鍋內注水200毫升，加入粉寒天拌勻，開中小火加熱至沸騰後熬煮約2分鐘成寒天液，同步注意攪拌避免焦糊；
 2. 將杏仁飲料及糖注入小鍋內與寒天液拌勻後，煮至再沸騰、熄火，將液體注入模具中放涼至凝固後，取出淋上罐頭雜果即成。



鎮痛良藥

老張肌肉疼痛難耐，找我醫治，效果不理想。我從《中國典型病例》雜誌上看到南京市中醫院疼痛科王江主任發表的文章，託朋友捎來德國 Botanis 外用凝膠，老張用後疼痛立即得到舒緩。



2021年10月4日，美國科學家戴維·朱利葉斯(David Julius)和阿德姆·帕塔普蒂安(Ardem Patapoutian)因「發現感知溫度和觸覺的受體」，獲得2021年諾貝爾生理學和醫學獎，他們發現了溫度和觸覺感受器、辣椒中的有效成分辣椒素樹脂(Oleoresin Capsicum)作用於TRPV1，可以起到鎮痛作用。

另外，德國 Botanis 凝膠組合了產自無污染原野的庫拉索蘆薈葉提取物(ALOE BARBADENSIS LEAF)、洋甘菊提取物(CHAMOMILLA RECUTITA (MATRICARIA) FLOWER EXTRACT)等多種植物提取物，主要作用於舒緩神經、抗炎、抗氧化，使機體損傷降至最低。

辣椒中的有效成分辣椒素樹脂(Oleoresin Capsicum)作用於TRPV1，可以起到鎮痛和緩解皮膚瘙癢作用；樟腦(Camphor Rac)和薄荷醇(Menthol Ph Eur)則作用於TRPA1和TRPM8通道，與TRPV1通道的鎮痛作用相輔相成，數倍加強了鎮痛效果。

庫拉索蘆薈葉提取物可以抑制血栓素(一種傷口癒合抑制劑)，改善傷口癒合過程，並減少炎症，含有的乳酸鎂可以防止組胺的產生，其導致皮膚瘙癢和刺激，它還可以調節免疫系統和細胞因子的合成。蘆薈通過抑制IL-6和IL-8，減少白細胞黏附、增加IL-10水平和降低TNF-α水平來有效抑制炎症反應。它的再生特性是由於複合葡甘露糖，它富含甘露糖等多糖，葡甘露糖影響成纖維細胞生長因子受體並刺激它能改變膠原蛋白的組成，增加膠原蛋白的交聯，從而促進傷口小心癒合，凝膠可以增加皮膚的柔軟性並降低皮膚的脆弱，並有助於預防皮膚潰瘍。

辣椒素樹脂、薄荷醇、樟腦、蘆薈和洋甘菊均為歐洲傳統植物提取物，多年用於各種皮膚和肌肉酸痛。中醫中藥熱敷，起到活血化癥的作用，中醫所說的不通則痛，通過擴張血管，局部發熱充血可促進局部血液循環，增加毛細血管通透性，加快對藥物有效成分的吸收；另外溫熱作用可促使炎症吸收及消散，鬆解黏連及軟化疤痕，減輕肌肉痙攣，解癥鎮痛的作用。

從德國洋甘菊中提取的精油的主要成分是萜類化合物α-紅沒藥醇及其氧化物，包括洋甘菊和乙炔衍生物。起到類似中藥沒藥活血化癥的作用，中醫所說的不通則痛，活血化癥則疏通經絡，中西醫在此不謀而合。

德國 Botanis 凝膠局部應用在MPS患者的臨床研究中，顯示出顯著的鎮痛作用，這種鎮痛在單次應用後持續了近兩個月，沒有產生明顯的副作用。

2021年的諾貝爾生理醫學獎為傳統醫藥與瞬時受體電位搭建了傳統醫學與未來醫學發展橋樑，也為中醫藥與現代醫學結合提供了契機。

夏野菜巴馬火腿凍 (terrine)

材料：棒寒天7克、秋葵60克、新鮮粟米粒60克、鯉魚碎6克、鹽少許

- 製法：
1. 將寒天放入盤中，注水靜置90分鐘後取出，搾乾水分，撕碎備用；
 2. 秋葵放砧板上，灑鹽揉擦後用水沖洗，以小刀削去頂部較硬的部分後備用；
 3. 粟米洗淨折成兩段，用剪刀插入芯部扭轉使其裂開後，將新鮮粟米粒取出備用；
 4. 鯉魚碎放入茶袋內，燒沸水400毫升，將鯉魚茶袋放入，立即熄火靜置5分鐘後，撈出鯉魚茶袋棄掉，成為鯉魚清湯備用；
 5. 燒沸水一鍋，將備用秋葵放入灼至翠綠取出瀝乾備用，然後將新鮮粟米粒投入鍋內沸水中灼至金黃撈出備用；
 6. 將每條秋葵用一片巴馬火腿捲起備用；
 7. 模具內均勻地排入捲妥巴馬火腿的秋葵及灼妥的粟米粒備用；
 8. 撕碎的寒天放入淺鍋內，注入鯉魚清湯後以中火加熱至沸騰，熬煮約2分鐘成寒天液，同步注意攪拌避免焦糊；
 9. 熬妥的寒天液注入排妥秋葵及粟米之模具中，放涼至凝固後切件即成。



食得健康

文：雨文

植物大豆果滋棒 輕盈純素選擇

隨著素食文化的盛行，愈來愈多人選擇純素飲食，於是健康品牌首次推出全新純素SOYJOY 100%植物大豆果滋棒，以全天然非基因改造大豆烘焙而成，帶來低升糖指數、無麩質，以及0%反式脂肪的全新鬆脆滋味，為素食人士及關注健康的你提供多一個輕盈純素選擇。全新的100%植物大豆果滋棒備有兩款口味，包括白朱古力夏威夷果仁味及香蕉味全植物大豆果滋棒。



兩款植物大豆果滋棒

充滿夏日風味的白朱古力夏威夷果仁味全植物大豆果滋棒，鬆脆口感加上夏威夷果仁碎及豆奶朱古力融合，再加入清新檸檬皮中和了白朱古力的甜味，令整體感覺清爽不膩，加上夏威夷果仁含豐富健康有益的單元不飽和脂肪酸，營養升級。而香蕉味全植物大豆果滋棒，則加入了濃郁肉桂，其獨特的香氣在口腔流竄，令香蕉味道更加突出，再加入擁有豐富Omega-33的杏仁，香脆可口增添「脆」味。

限時冰奶茶新品 經典香滑健康

夏日品嘗冰凍奶茶，是不少港人到茶餐廳的選擇之一，有餐飲品牌出品的奶茶一向以其多重茶底炮製出的甘香醇厚和細滑而聞名，最近更特別推出三款限時奶茶新品，分別為香芋奶茶、豆花奶茶和桃膠奶茶，拼湊出經典與創新並存的嶄新口感，以慶祝太興集團邁向33周年。

三款新奶茶皆以經典冰鎮奶茶作茶底，其中香芋奶茶味道香醇絲滑、濃而不澀，配上台灣直送特選香芋，厚實的芋泥加上香濃的牛奶，入口甘甜。豆花奶茶則以火炙至外脆內軟的綿花糖配以營養豐富的粒粒胚芽，另更以豆香十足的軟滑豆花配上香滑奶茶，整杯飲品焦脆與柔滑交織。而桃膠奶茶特別選用優質桃膠製作，素有平民燕窩之稱的桃膠經過清水浸泡8小時以上，挑出雜質，再以清水反覆清洗，融入香滑奶茶之中更是軟潤煙韌。



桃膠奶茶、香芋奶茶及豆花奶茶

阿華田脆脆葡撻 酥脆麥芽內餡

經典葡撻一向深受大眾喜愛，今次聯乘推出全新期間限定「阿華田脆脆葡撻」，KFC運用創意精心焗製這款脆脆葡撻，為新鮮出爐熱騰騰的經典葡撻加入嶄新元素，在蛋香濃郁的葡撻中注入香濃的阿華田麥芽朱古力流心內餡，配上酥脆香口的撻皮與撻面上的阿華田脆脆，締造多層次的口感，引發「脆」味，帶來滋味享受。



麥芽朱古力流心內餡 阿華田脆脆葡撻

健康資訊

文：Health

推廣職場傷健共融

根據香港政府於2020年進行的殘疾人士及長期病患者統計調查結果顯示，香港殘疾人士人口達50萬以上，佔全港整體人口的7.1%，當中約三分之一為適齡就業人士，但其中只有39%可以投入勞動市場。再加上近年因疫情持續，香港失業率達至5.1%，在這種困境之下，殘疾人士更難尋覓理想工作，而SENsational基金會的創辦人Faride Shroff女士在這種嚴峻的情況下，一直在背後默默幫助不同有需要的人。於是，近年基金會致力為殘疾專業人士、有特殊教育需要的學生及畢業生提供本地及國際中小企業就業配對服務，提供一系列專業的求職攻略、職業培訓及入職支援等服務，為不同能力的人提供平等的就業機會，從而為大眾締造職場多元共融的環境。



各項共融活動

多元培訓護理大軍

醫護行業對於專業人才需求甚殷，近年疫情衝擊令情況變得更加嚴峻，公營醫療系統百上加斤，前線和助理職位更是求賢若渴，要解決種種問題，必須要從根源開始治理，加大力度培育新一代人才方能應付龐大的醫療需求和市民對醫療系統日益俱增的期望，因此一直致力提供護理專業培訓的仁愛堂YES培訓學院，日前舉辦了「護理、課程招聘及體驗日」。為了讓學員更了解培訓課程和晉升階梯，活動除了招募專業護理課程學員，更邀請了逾18間機構進行即場招聘面試，並合共提供超過450多個職位空缺，包括前線護理人員、物理和職業治療助理等超過30多個工種，現場亦有專家親身解答疑惑，協助有意投身護理行業人士對行業資訊有更深入的認知。



護理、課程招聘及體驗日