

為你設計藍莓養生菜 維生素E 抗衰老護視力

藍莓，被稱為超級食物 (superfood)，因為它是最小的卡路里提供最大的營養價值的食物。藍莓含豐富維生素、礦物質、食物纖維及花青素，具有抗衰老、護視力的養生功效。同時，藍莓還富含被喻為保持肌膚年輕的維生素C及維生素E，維生素C能幫助身體生成膠原蛋白，而維生素E具有很強的抗氧化作用，這些都是保持肌膚健康不可或缺的，今期就以藍莓為大家做幾道養生菜。

文、攝：小松本太太

藍莓所含的礦物質有鐵、鋅、錳，當中錳的含量尤豐富，錳具有保持骨骼堅固和去除活性氧的作用，鐵可以防止貧血，鋅可以幫助細胞代謝。食物纖維近年被喻為傳統的五大營養素之外的第六營養素，因為食物纖維不僅有助於保持腸道健康，而且更可以防止過量攝入糖、脂肪及鈉，降低因血脂、血糖及血壓，所謂「三高」而導致的生活習慣病。最值得留意的是，藍莓所含的花青素，這個是藍莓生長期間為了保護自己而產生的抗氧化多酚，眼睛的視網膜在接受光線及影像時是由視桿細胞內的Rhodopsin蛋白質分解並向大腦傳遞電訊號，花青素能幫助Rhodopsin發揮作用，從而提升視力功能。

藍莓芝士冰皮月餅

材料：餅皮片栗粉15克、上新粉25克、白玉粉30克、糖25克、牛奶120克、煉奶25克、葡萄籽油5克
餡料：藍莓30克、忌廉芝士100克、瑪利餅乾3片
手粉：片栗粉適量

餅皮製法：

- 餅皮材料內的粉類預先過篩；
- 將糖與篩過的粉類放大碗內；
- 鮮奶逐少加入大碗內與粉類及糖拌勻成幼滑粉漿備用；
- 加入奶及菜油拌勻；
- 取一耐熱盛皿，掃上油，將粉漿過篩注入已掃油盛皿內，放蒸籠蒸20分鐘；
- 蒸熟後，取出以保鮮膜及布扭緊包妥，放入冰箱冷卻1-2小時後取出均分成4小份備用。



6



藍莓芝士冰皮月餅

藍莓山藥牛柳粒

大蝦藍莓漬



餡料製法：

- 忌廉芝士放室溫30分鐘至軟身後加入藍莓搗碎拌勻備用；
- 瑪利餅乾搗碎，加入忌廉芝士與藍莓內拌勻成餡料，放入冰箱冷卻1-2小時後取出均分成4小份備用。



掃碼睇片



2

組合冰皮月餅：

- 在工作檯面上灑上手粉 (片栗粉)，取1小份餅皮擀薄；
- 包入1小份餡料；
- 於底部收口裹妥，灑上片栗粉，搓成橢圓狀，放入已灑手粉 (片栗粉) 的模具內壓出形狀即成；
- 餘下材料，同樣處理。



3

大蝦藍莓漬

材料：阿根廷紅蝦4隻、紫洋葱25克、藍莓50克、薄力小麥粉2湯匙、油3湯匙
調味：白醬油40毫升、穀物醋80毫升、糖1茶匙

製法：

- 藍莓用水沖洗、瀝乾分成2份，1份搗碎、1份原粒備用；
- 紫洋葱洗淨，撕去外層，在頂端刻切「十」字，用刨菜板刨成薄片，加入搗碎藍莓及調味拌勻成藍莓漬汁備用；
- 阿根廷紅蝦洗淨，用煎刀將蝦頭上的額角及蝦眼剪去，再沿蝦腹剪去蝦足，轉至尾部將尾節修剪，然後用剪刀將蝦背剪開去掉蝦腸，用竹籤從蝦頭貫穿至蝦尾定型，吸乾水分，灑上薄力小麥粉塗勻備用；
- 油注入鑊中燒熱，將蝦放入煎至熟透，取出，趁熱拿掉竹籤，將藍莓漬汁淋在蝦上浸漬約15分鐘即成。



1



2



3



4

藍莓山藥牛柳粒

材料：藍莓50克、山藥150克、牛柳粒180克、粟粉1湯匙、油1湯匙、牛油10克、醬油1湯匙、黑胡椒碎少許

製法：

- 藍莓用水沖洗、瀝乾分成2份，1份搗碎、1份原粒備用；
- 山藥洗淨、去皮切成1厘米丁粒，放入沸水中川燙後立即撈出瀝去水分，放入大碗內，加入搗碎藍莓拌勻靜置成為藍莓山藥備用；
- 牛柳粒置室溫15分鐘後灑上粟粉拌勻，然後注入油再拌勻，將拌妥的牛柳粒逐粒放在易潔平底鑊上，開中小火加熱慢煎，將牛柳粒每面煎至轉色，加入藍莓山藥及牛油，轉大火翻炒，注入醬油炒出香氣，熄火，加入原粒藍莓拌勻後立即上碟，灑上黑胡椒碎即成。



1



2

健康資訊

天然有機博覽推廣綠色飲食



香港餐飲展 x 亞洲高端食品展



亞洲零售論壇暨博覽會



亞洲天然及有機博覽

日前，一年一度餐飲商貿平台——香港餐飲展 x 亞洲高端食品展 (RBHK x GA) 假香港會議展覽中心舉行，展覽更與亞洲天然及有機博覽 (NOA) 及亞洲零售論壇暨博覽會 (RACE) 同場舉行，盼為本港餐飲業注入新動力，同時亦旨在聯繫各餐飲領域的專才，打造營商和交流平台。展覽匯聚10,000多名來自知名酒店、餐廳、俱樂部、酒吧和咖啡廳，包

括餐廳東主、廚師和酒店管理層在內的高標準買家，促進交流並啟發業內新知，亦以國際化著稱，帶來300多個來自丹麥、意大利、韓國、英國、美國等地的餐食品牌，以及6,000多個展品，展示中西飲食文化的融合以及香港獨特的餐飲風貌。

為響應亞洲市場對天然及有機產品的需求，亞洲天然及有機博覽升級回歸，引入更多優質

的天然及有機食品、美容、個人護理、保健產品及可持續理念，為業界訂立更高標準。當中，天然有機學堂繼續帶來最新趨勢及創新營商理念，讓從業者緊貼市場脈搏，保持競爭優勢，達至可持續發展。同時，探討四個不同熱點議題，分別為酒店和食品行業可持續發展、未來食品、廢物管理如何減低環境影響，以及天然有機產業的可持續生活方式和未來發展。

而「綠色煮意」區，則請來星級廚運用香港餐飲展 x 亞洲高端食品展及亞洲天然及有機博覽贊助的經典及可持續食材，即席炮製多款美饌佳餚，推廣綠色飲食觀念。



場內展示的健康有機產品



生醃小食



健康沖飲

養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

減肥要得法

陳太的女兒減肥節食，令身體虛脫，暈倒在家中。陳太十分擔心她的健康，找我諮詢。

很多人認為減肥就是要控制自己的食量，大多數都是採用減少能量的攝取 (清淡飲食)，或者通過運動來把脂肪消耗掉。女性流行控制飲食的數量，盡量不攝取高熱量的食物來減肥，這種做法完全是錯誤的！反而導致了很多千奇百怪的病症出現，很多女子由於節食減肥而造成營養不良。這些女子往往會出現月經不調的情況，或者反覆陰道炎之類，或者不孕不育等，真是得不償失。

因為節食根本不能達到目的，或者說是效率最低的一種減肥辦法。因為長期堅持節食，確實會讓體重減輕，但是一旦恢復正常的飲食習慣，就會反彈！

《現代人的營養不良》說：「節食減肥，限制營養來控制體重是不可取的，食物供給我們維持身體活動所需要的能量。人類一切生命活動需要能量作動力，沒有能量就沒有生命。」

中醫認為造成肥胖的主要原因有兩個：一個是外寒，另一個就是內火。當人受寒，寒氣侵入身體，血液就會流得緩慢，會沉積下來，形成淤滯，這就是寒濕滯。血流緩慢就會造成瘀血的堆積，這是一個外因。而內因就是內火，肝氣的郁結，氣滯則血瘀，這也是造成瘀血的一個主要原因。

肥胖實際上是人體的垃圾排泄不出去，並不是能量儲備過多。因為人身上的贅肉不是一種優質的脂肪，它絕不在身體需要的時候變成一種儲備調動出來，它只是身體的負擔，需要及時將它清走。

要徹底改善肥胖的問題，就要通過祛除外寒和內火來完成。其



138 飲食內

實不光是肥胖的問題，如果：祛除了外寒和內火，五臟功能得到了調節，整個身體狀況都會得到改善。中醫治病不是治症，而是整個身體的調理。身體調理好了，血脈也通暢了，病自然就消除了，肥胖的脂肪也就自然地消滅了。

男孩在青春發育期間，飲食沒有改變，但普遍都明顯瘦了和長高了。因為這期間他們身體的陽氣升高了，氣血充盈，體內的能量充足了，就把身體內儲存過多的廢物清除出體外，人自然就瘦了。

人上了年紀會逐漸發胖，是因為陽氣逐漸衰弱、氣血虧虛，無法徹底清除掉身體內的垃圾，形成經絡漸漸不通暢。不能排除的垃圾在體內越積越多，身體就越來越發胖了。

肥胖是身體的陽氣不足，五臟沒有足夠的氣血去運作，造成體內垃圾積累過多而形成。還有氣虛脾濕型的人，這種人往往身體虛胖，肌肉鬆軟，尤其是腹部肌肉鬆軟，身體的運化功能減弱，體內的代謝廢物排不出去；久而久之就變成贅肉堆積起來。

用節食或只進食果蔬、限制營養來控制體重是不可取的。食物供給我們維持身體活動所需要的能量，人類一切生命活動需要能量作動力，沒有能量就沒有生命。

過量運動和不眠不休都是令陽氣耗損更大、氣血更虧虛，只會使身體雪上加霜，減肥也難以奏效。

腹部寒涼是導致腹部肥胖、經絡堵塞的最大原因。

「美食之最大賞」推薦餐廳

在亞洲零售論壇暨博覽會的主台上，由亞洲餐廚藝術協會舉辦了一年一度的 Best of the Best MASTERCHEF 頒獎典禮，今年參與的餐廳有193間，特別分為三種類別，有以往的尊貴餐廳外，今年新增火鍋及香港特色風味餐廳三種類別。亞洲餐廚藝術協會創會主席林和忠表示，每年一度的亞洲推介餐廳頒獎典禮中的「美食之最大賞」已成為香港餐廚界的城中盛事，為本地市民及海外、內地遊客提供一個指標性的美食指南，今年更踏入第九年頒發這個獎項了。

據亞洲餐廚藝術協會主席黎志華致辭時說：「協會已經正式註冊了『美食之最大賞』，相信日後都會用這個名義舉辦更多的比賽交流。」他分享評選過程：「今年共有14位專業評審委員會

評審各餐廳的水準，無論是出品還是服務上，都作出了嚴謹的評選，由專業評審選出Top 10的餐廳是經過搜羅了很多食評的意見，亦都派了神秘顧客去巡查及試食。因此，選出來的Top 10餐廳是實至名歸的，它們包括吉地士、Odysse、港灣壹號、田舍家、Sabatini、四季菊日本餐廳、嘉麟樓、大班樓、杜卡斯餐廳、摩珀斯及譽龍軒餐廳。另外，獲得推介的餐廳和團體亦具一定的認受性，他們的品質水準也有保證，今年就特地分開頒發，已推薦的尊貴餐廳亦較多，火鍋類別則約20多間，至於獲得香港特色風味餐廳的有多達60間，可見現在香港特別也極受港人歡迎。黎志華期望，由於疫情關係，各

由林和忠 (左一) 及黎志華 (右一) 頒發 The Best of the Best MASTERCHEF 推薦餐廳 Top 10



黎志華分享推介的餐廳和團體