

# 鷹嘴豆味甘性平 溫腎利尿 祛風止癢

自古以來，鷹嘴豆一直在印度、西亞洲及中南美洲等地的美食中出現，在中國地方相對較少以鷹嘴豆入饌。不過，近年內地不少料理開始廣泛普及使用，令這種鷹嘴豆食材變得愈來愈受歡迎。鷹嘴豆外形獨特的豆子具有像栗子一樣的口感，味甘，性平，歸肺、脾、腎經，具有溫腎壯陽、利尿止痛、祛風止癢、生髮烏髮之功效。而且，它有豐富的蛋白質，所含的維生素E具有抗氧化作用，是一種可口的豆類。今期，就以這鷹嘴豆為大家做三道養生菜。

◆文、攝：小松本太太

鷹嘴豆所含的鉀、鈣、鎂等礦物質，具有促進血液循環和抗氧化作用。當中，100克的鷹嘴豆含有20克蛋白質，蛋白質是構成肌肉、皮膚、頭髮等的重要營養物質，膠原蛋白也是由蛋白質製成的，是人體內各器官及骨骼必需的營養素，而且鷹嘴豆亦含有蛋白質代謝所必需的維生素B6，維生素B6是水溶性維生素。構成蛋白質的氨基酸代謝和神經遞質合成不可或缺的营养，隨著蛋白質攝入量的增加，新陳代謝所需的維生素B6的數量也會相繼增加，所以鷹嘴豆可以說是富含蛋白質的養生食材。

最值得留意的是，鷹嘴豆含有豐富的葉酸及異黃酮。葉酸是支援新細胞合成的重要營養素，對細胞增殖旺盛的胎兒發育至關重要，而且葉酸一直是被建議為孕婦極攝入的營養素；異黃酮具有類似於雌激素的作用，雌激素是一種女性激素，有助於支援正常的月經週期和幫助健康骨骼生成。不過，溫馨提示，對豆類過敏人士，患有消化問題、痛風和草酸鹽結石、腎結石病史的人士，則不適合食用鷹嘴豆。



## 鷹嘴豆炒排骨

材料：鷹嘴豆100克、洋蔥150克、西班牙香腸200克、排骨300克、罐裝番茄1罐、油1湯匙、鹽、胡椒粉適量



製法：

1. 鷹嘴豆放入大碗內，注水3杯浸泡3小時後瀝乾備用；
2. 洋蔥切片、西班牙香腸切3厘米厚備用；
3. 燒熱鍋、下油放洋蔥及西班牙香腸入鍋爆香，加入鷹嘴豆拌炒均勻，將排骨加入鍋內爆炒至肉表面轉色，加入罐裝番茄，注水約2杯加蓋，水沸騰後轉中火炒約60分鐘至鷹嘴豆軟糯，按喜好下鹽及胡椒粉調味即成。



## 香酥鷹嘴豆

材料：鷹嘴豆（熟）65克、意大利粉適量、中力小麥粉3湯匙、片粟粉1湯匙、青紫菜粉1湯匙、鹽適量、炸油適量



製法：

1. 中力小麥粉、片粟粉及青紫菜粉拌勻成裹粉備用；
2. 鷹嘴豆沾上裹粉，用意大利粉串起備用；
3. 炸油注入鑊中加熱至170度，將串妥的鷹嘴豆放入炸至金黃色，取出瀝乾油分，隨喜好灑鹽拌食。



## 和風鷹嘴豆蘸醬



材料：鷹嘴豆（熟）200克、青瓜100克、紅蘿蔔100克、七味粉適量  
調味：磨碎芝麻2湯匙、麻油2湯匙、白醬油1湯匙

製法：

1. 青瓜洗淨、紅蘿蔔洗淨去皮，將青瓜及紅蘿蔔切成蔬菜條備用；
2. 鷹嘴豆連同包裝內的水分注入小鍋中，大火加熱至沸騰後轉中小火煮約5分鐘至鷹嘴豆可以用手指輕易拍開，取出，濾去水分瀝乾備用；
3. 將鷹嘴豆放入隔篩內，在隔篩下置一大碗，用木匙將隔篩內的鷹嘴豆壓向大碗內成為鷹嘴豆蓉；
4. 將調味拌入鷹嘴豆蓉內拌勻成為蘸醬，灑上七味粉，沾蔬菜條拌食即成。



◆香港註冊中醫師 楊沃林

## 水果之王——獼猴桃

秋季是水果大豐收的季節，但要在眾多水果之中選出一個營養最為全面的「水果之王」，我推薦獼猴桃。獼猴桃原產於中國，後移植到西新西蘭，培育出更好的品種。因新西蘭的國鳥叫奇異，而新西蘭產的獼猴桃品質獨特、獨樹一幟，故亦被稱為「奇異果」。



◆獼猴桃

在世界上食用量最大的前26種水果中，獼猴桃的營養最為豐富全面。獼猴桃的維生素C及微量元素含量最高，光是維生素C的含量就是柑橘的5倍；在最適宜慢性病患者食用的低鈉高鉀水果中，獼猴桃位居榜首。

除了營養豐富，每100克獼猴桃含糖約為14克，與蘋果相當，在水果中含糖量是偏低的。升糖指數為52，在水果中屬於中等偏下。並且獼猴桃中無任何膽固醇，其抗氧化性與藍莓相當。100克獼猴桃的熱量僅為56千卡，遠低於香蕉，非常適合血糖平穩的糖尿病人食用。

### 一、降低膽固醇

適當地吃一些獼猴桃可以達到降低膽固醇的作用，它裏面的維生素C含量豐富，可以讓血液裏面的膽固醇含量降低，而且還能達到降低血壓、擴張血管的作用，讓心臟機能變得更好，每天打一些獼猴桃汁來喝，可以讓皮膚狀態變得更好。

### 二、排毒清腸

獼猴桃中還有非常豐富的膳食纖維，這些膳食纖維不僅具有降膽固醇、促進心臟健康的功效，同時還有助消化、排毒、防止便秘。

### 三、預防抑鬱症

科學家通過研究發現，獼猴桃能有效調節細胞內的激素和神經傳導效應，能夠有效地幫助抑鬱症患者

穩定情緒、鎮靜心情。此外，獼猴桃中所含有的天然肌醇可有助於我們的腦部活動，更加促進這種穩定情緒的功效得到基礎的保障。

### 四、預防心腦血管疾病

獼猴桃中所含纖維，有三分之一是果膠，特別是皮和果肉接觸部分。果膠可降低血中膽固醇濃度，預防心腦血管疾病。

### 五、輔助治療糖尿病

吃獼猴桃能夠達到抵抗糖尿病的作用，因為它裏面含有鉻，能夠起到的藥用價值非常強，可以讓血糖降低。如果生活中經常吃一些油膩、甜膩、辣味的食物，就會令身體出現酸性，這時適當地吃一些獼猴桃就能起到緩解酸鹼平衡作用。

### 六、提高身體免疫力

吃獼猴桃還可以讓身體免疫功能變得更強，如果出現了呼吸系統疾病、泌尿系統疾病、貧血、消化不良、肝臟疾病，那麼適當地吃一些就可以達到輔助治療作用，還可以使指甲牙齒變得更加堅固。我們每天都應該均衡飲食，通過正確的食療方法來達到調理身體作用。

### 妙招保存獼猴桃

獼猴桃是很耐貯藏的水果，在1-5℃的冰箱內一般可貯藏保鮮達3至6個月。

### 獼猴桃怎麼催熟：

1. 提高放果的環境溫度：獼猴桃存放環境溫度越高，果實新陳代謝越活躍，後熟越快。
2. 增加乙烯濃度，促進果實後熟，把獼猴桃鮮果裝入塑料袋內，再把切開的梨或蘋果同袋混裝，然後將袋口密封3至5天，即可後熟食用。

## 醫生破解濕疹五大誤解 按病情採不同治療方案

健康資訊



◆濕疹關注組早前召開記者會。

異位性皮炎（濕疹）是香港常見的皮膚病，每5人便有1人在不同時期患有濕疹。很多人以為濕疹不過是皮膚病，沒什麼大不了，吃藥就會好；事實上，濕疹嚴重影響日常生活、工作和社交，反覆發病更會令患者的壓力及負面情緒大增，甚至可能產生自殺傾向。日前，濕疹關注組便舉行記者會，公布了由國際皮膚病患者組織聯盟（亞太區）在8月進行的問卷調查結果，顯示本港超過五成濕疹患者關注心理健康，為此亦聯合香港過敏協會為患者提供免費心理輔導服務，鼓勵他們積極面對，重拾人生正軌。

其實，皮膚是人體的天然屏障，身兼香港大學內科學系名譽臨床助理教授的陳俊彥醫生指出，皮膚一旦不能正常運作，致敏原和細菌就有機會入侵身體，令免疫系統產生過敏反應，導致濕疹。同時，他逐一破解5大誤解：

首先，濕疹並非傳染病，而是免疫系統受影響而引致的皮膚病，所以並不會傳染他人；一般人可能將濕疹與具傳染性的癬混淆，癬及濕疹的相似之處為痕癢、泛紅、脫皮，及長期炎症性皮膚增厚等，但他們的成因各有不同。癬由真菌所感染，是可傳染的，可透過保護個人衛生以作預防，但濕疹的成因是遺傳及致敏原等引起，同時不具備任何傳染性，所以不用擔心會傳染家人或朋友。

其次，嬰幼兒濕疹是無法透過孕婦/母乳媽媽戒口來預防，正確做法是餵哺母乳、孕婦服用益生菌，以及為寶寶做好補濕，均可減低幼兒患濕疹的風險。

第三，濕疹成因有先天因素，如父母患有濕疹，子女便有較高機會患上濕疹，同時有較大可能出現其他過敏症，如哮喘、鼻敏感等，也有外在及後天因素引發的濕疹，包括刺激物如清潔劑和人造香料、致

敏原如塵蟎和某類食物、環境因素如季節變化等。

第四，濕疹患者不宜盲目戒口，例如中國人較傾向戒吃牛肉，但其實並沒科學證據支持，而且過度戒口可能引起營養不良，對子女健康及成長反而造成問題，家長應詢問醫生意見，才戒吃引致敏感的食物，陳醫生建議濕疹患者只需按健康飲食原則，例如低糖、少紅肉、少辛辣飲食及避免飲酒或咖啡等便可。

最後，濕疹是免疫系統的一種反應，屬慢性皮膚病，不會完全康復，即俗稱「斷尾」，但患者只要管理好病情，仍有機會長期控制避免發病，令生活回復正常。

醫生按濕疹患者病情採用不同治療方案，若屬輕度濕疹，會着重皮膚保濕護理，採用外用治療藥膏包括潤膚膏、非類固醇或類固醇藥膏等；若療效不顯著或病情已踏入中期至嚴重，醫生便會考慮使用口服類固醇、口服免疫抑制劑、口服JAK抑制劑、生物製劑、濕泡療法、紫外光燈治療等，如皮膚表面已經有細菌感染，有需要使用口服抗生素作緊急治療。

因此，隨著醫療科技進步，愈來愈多新型藥物的出現，好像新式的針劑濕疹生物製劑或口服抑制劑等令治療效果取得突破，尤其是對傳統藥物未能改善病情的中度至嚴重患者帶來治療新希望。濕疹治療方法很多，專科醫生在臨床上會根據發病原因、發病部位、發病時間、主要症狀等來決定治療方案，選藥的時候一定要在醫生的指導下選擇，避免胡亂用藥導致更嚴重的不良反應。 ◆文：Health

食得健康

## 正確理解生酮膳食

於疫情期間，港人逐漸重自身健康，想減肥者都積極改善固有飲食模式，從而帶動生酮飲食的興起。坊間眾說紛紛，資訊參差不齊，令有心嘗試的人不知如何做，更甚者不少人因胡亂進行生酮飲食以致身體出現負面影響。曾聽聽生酮飲食是只要不食澱粉質，任何魚肉類都可以食飽。聽了Slowlife的專業人士解釋，原來不是這樣，真正的生酮飲食是在食材及調味的方法都有規範，要嚴選無毒素的草飼肉類，調味的汁不能使用沙糖，原因是若每餐吸收了澱

粉質和糖分，你身上累積了的脂肪沒機會燃燒掉，就會影響減肥效果。為了身體營養均衡又能燃燒多餘的脂肪，所以要有營養師參與菜單設計。

有見及此，推廣正確生酮飲食方案的香港品牌Slowlife 漫活堂便推出一條龍式高質生酮膳食服務，他們有營養師了解想進行生酮飲食客人的身體狀況，再設計菜單，讓顧客以正確及簡易的方式得到生酮飲食，他們邀請星級名廚Eddy Leung參與膳食計劃，由菜單設計、食材揀選以至配搭都由Eddy 聯同品牌的專業團隊進行反覆測試及改善。想生酮飲食要效果好，計劃起碼進行兩至三個月，所以「美味可口」是讓人可持續生酮飲食不可或缺的元素，因此無糖低碳生酮膳食計劃以超過40道不同地區的菜式交替組成，當中包括主食、沙律、湯品及餸菜，定期注入菜式新品分量，菜式組合千變萬化。他們的飯和粉麵其實是蒟蒻，令你飽足之餘又不增加熱量脂肪。生酮飲食的核心價值是回復健康，

### ◆生酮海南雞椰菜花飯及雞湯



強調每日2餐，每餐的分量及營養比例均經過精心計算，務求顧客飲食均衡。

品牌堅持選用天然有機的健康食材，所有出品均嚴選無毒素的草飼肉類，並由本地農場供應有機蔬菜。在調味料方面，品牌採用原產地稀有糖及喜馬拉雅山岩鹽，不使用味精、雞粉等有害成分，務求確保食物安全和質素。每餐餸菜都是新鮮烹調，以真空密封獨立包裝，再經急凍處理，以確保食物新鮮衛生，食物用保溫袋包裝，加入冰種以低溫防止食物變質。專人將高質生酮膳食連運配送至顧客家中，顧客只需每餐按包裝標示的日期及時間進行翻熱，短短10分鐘即可享用健康生酮美食改善健康。 文：寧寧

- ▲ 鮑魚蟹肉龍蝦 汁椰菜花飯
- ▶ 香煎盲曹配西西里汁、泰國蘆筍

