

乾果桂圓養心血滋補 烹調多款養生菜式

桂圓，即是由水果龍眼去殼果肉製成的乾果，性甘味平、歸心脾經、養心安神補脾氣，自古以來被視為滋補良藥，具有開胃健脾、養血安神、壯陽益氣、補虛長智的功效。桂圓是具有滋養強壯作用的養生食材，適合男女老少食用，對體質虛弱、貧血、病後或產後恢復體力特別合適，對於勞傷心脾、氣血不足、驚慌失措、食少體倦、虛勞失眠、健忘盜汗、腳腰疲倦、氣血不足的，食用桂圓有甘平潤、養心血的滋補養生功效。今期，就以桂圓為大家烹調出三款養生菜式。

◆文、攝：小松本太太

最值得留意的是，桂圓內含的腺苷與膽鹼，腺苷是一種遍布人體細胞的內源性核苷，是參與心肌能量代謝的物質，能幫助心血管系統運作；膽鹼是人體正常生長、維持各項身體功能健康運行的必需營養素，在生長發育過程中扮演著重要的角色，並且能幫助神經細胞傳遞信息，對改善記憶衰退有重要作用。不過，使用桂圓時需要注意「濕阻中焦停飲、痰火是禁忌」，濕熱腹脹、發燒時避免食用。

桂圓合桃鬆餅



材料：桂圓15克、合桃15克、熱香餅粉200克、糖1茶匙、牛油50克、牛奶20毫升、味醂1湯匙、蛋1隻、薄力小麥粉2湯匙

- 製法：
1. 預熱焗爐至170度；
 2. 牛油置室溫軟化備用；
 3. 桂圓切碎放入碗內、注入味醂拌勻醃漬約30分鐘備用；
 4. 合桃切碎備用；
 5. 大碗內，放入熱香餅粉、糖、牛油及牛奶拌勻揉搓成粉糰；
 6. 將切妥備用的桂圓及合桃加入粉糰內拌勻；
 7. 把粉糰取出，放在灑上薄力小麥粉的工作枱上，推按至約2厘米厚，切開成6件，在切口的邊緣沾上少許薄力小麥粉成鬆餅胚；
 8. 將鬆餅胚排在墊有烘培紙的焗盤上，把蛋打勻成蛋液塗在鬆餅胚上，放入已預熱至170度焗爐焗18分鐘即成。



「五行五味」和諧養生美饌

中國飲食文化博大精深，自古已與陰陽五行哲學觀念相應，相生相剋，講求和諧平衡，以達到養生之效。所謂五行五味，指的是金、木、水、火、土，以及甜酸苦辣鹹。今次帝京酒店區域中式廚藝總監江肇祺師傅，帶領團隊以五行五味及多種元素，創作了全新的「獅房發辦·哲行」，用上時令當造食材配以廚藝，以五行元素呈現出多道和諧養生的美饌。由即日起至10月16日，全新「獅房發辦·哲行」九道菜品營業單（Tasting Menu）推出買一送一優惠，將中國源遠流長的飲食哲學揉合優質食材，展現於一道道色香味俱全的佳餚上，讓你以舌頭品味五行哲學文化，並透過精心調製配搭的食材，食出健康養生之道。

九道菜包括金榜「遠參茶凍·話梅涼瓜·酥香醋魚」、木雕「鯉子·三文魚籽·北海道牛乳」、水曜「杏汁白肺·瑤柱·花膠湯」、火炙「拖羅·花椒·欖菜」、土飼



◆火炙「拖羅·花椒·欖菜」



◆日霞「葱燒·香茅·龍躉扣」



◆江肇祺師傅

「富貴·沙茶·和牛酥」、月圓「三耳·羊肚·豆花」、日霞「葱燒·香茅·龍躉扣」、星斗「櫻花銀魚·狗仔粉」及晨曦「十勝紅豆·綠茶奶凍」。

當中，如金榜菜式，江師傅特別將清熱解毒的夏枯草涼茶，加入含有豐富蛋白質的日本遠參製成玫瑰花咕嚕，再噴上金箔，創作出健康有營養又不失精巧賣相的遠參茶凍。同時，五行亦對應身體不同器官，屬金的器官

包括肺及大腸，金屬性的白苦瓜及綠色苦瓜，具有豐富食物纖維，有助腸道健康；大廚切條後以自家秘製的話梅汁浸至入味，成為開胃的話梅涼瓜。而酥香醋魚用上肥美鯉魚，起肉後炸至脆口，以鎮江醋與糖煮至起膠成濃稠醬汁，放入脆魚球炒香，灑上白芝麻添加香氣，啖啖肉，入口香酥甘脆，酸酸甜甜打開胃口，為饗宴揭開序幕。

◆文：雨文



◆香港註冊中醫師 楊沃林

果中聖品——柿子

好友送來一箱柿子，是最能代表秋天的水果。民間有「一個柿子十副藥」的說法，中醫認為柿子性味甘澀，微寒，無毒，有清熱去燥、潤肺化痰、生津止渴、健脾益胃、涼血止血等作用。柿子可以當作治療慢性支氣管炎、高血壓、動脈硬化、內外痔瘡的天然保健品。

果中聖品，渾身是寶。作為橙黃色蔬果，柿子中含有大量的β胡蘿蔔素、葉黃素等類胡蘿蔔素，有助於保護視力、潤澤肌膚。

柿子中的鉀、鎂、維生素C、維生素B6、錳、膳食纖維等營養素含量也都較為豐富，在護心臟、養腸胃、抗氧化等方面都有一定益處。

·鮮柿子：

潤腸通便

柿子富含果膠，它是一種水溶性的膳食纖維，有助於預防便秘，調節腸道菌群組成，具有良好的潤腸通便作用，能夠改善便秘。

潤肺化痰

柿子性涼，秋天吃潤肺止咳，輕鬆克服秋燥。中醫認為，柿子有生津止渴、清熱潤肺、化痰、健脾等功效，非常適合秋冬食用。成熟的鮮柿可以直接吃，也可榨成柿子汁喝，每天吃一個，不咳嗽不上火。

清熱解毒

柿子生吃可以清熱解毒，有助於調節血壓，緩解痔瘡出血。

保護心臟血管

柿子中維生素C含量是蘋果的10多倍，比食用蘋果對心臟更為有益。另外，它還含有多酚類物質，是優良的抗氧化劑，可幫助預防動脈粥樣硬化、預防心臟血管等疾病。

·柿餅：

止血

柿餅有涼血止血的功效，咳嗽有痰帶血的患者吃些柿餅是一種很好



的食療方式，有痔瘡的朋友也要多吃些，對止血、緩解疼痛都很有效。

除色斑

柿餅中含有大量的維生素C，能促進新細胞的生長，有美白的功效，有效抑制黑色素沉澱，祛斑效果特別好。

·柿霜：

柿餅是很多人都喜歡的零食，它的營養功效和鮮柿子類似。許多人都知道柿餅上面會有一層白色粉末，這可不是霉菌！這層白色粉末叫做柿霜，中醫常用它緩解口腔潰瘍，它還有很好的清肺火功效，特別適用於秋燥引起的上火。

有口腔潰瘍、上火長癰子的情況，可以到藥店購買柿霜，塗在患處，同時還可以用它泡水喝。

·柿蒂：

吃柿子的時候總把柿蒂當垃圾丟了，其實柿蒂是一味不可多得的良藥，味苦，平，歸胃經。內服有降逆止嘔的功效，可用於舒緩胃氣上逆，胸滿呃逆，頻頻打嗝。

治打嗝

常常打嗝不止的朋友，不妨試試把柿蒂、人參和丁香磨成粉，打嗝的時候沖熱水喝一些，非常有效。做法：取6克柿子蒂、3克丁香、3片生薑，泡水飲用即可。

功效：對於吃點涼的胃就容易不舒服，常有噁心、嘔吐、打嗝、噯氣等表現的胃寒型氣逆人群，此方能起到一定的緩解作用。

健康資訊

◆文：雨文

鼓勵大眾好好紓壓 由內至外活得健康

為響應10月10日的世界精神健康日，有保險集團今年再度舉辦大型社區活動BetterMe Weekend，以鼓勵大眾好好紓壓，由內至外都活得健康，做個BetterMe！日前，大型戶外嘉年華AXA × WONDERLAND在西九文化區舉行，全場設有五大體驗區：快樂創造區、藝術紓壓區、健康區、綠色生活區及動感區，融合運動、心

靈、藝術及綠色生活元素，呈獻各式各樣的課堂、遊戲和工作坊，為參加者打造輕鬆時刻。

其中，「藝術紓壓區」內的「Art Care 4D體驗館」更由著名日本藝術家YOSHIROTTEN製作，在眼部、身體和呼吸練習中加入科學實證元素，讓參加者透過豐富的藝術感官體驗，放鬆心情，專注活力。



◆場內有專人教導做瑜伽



◆藝術紓壓區

陸上巨型水池體驗 學習運動娛樂俱備

除了上述的紓壓活動外，另一嘉年華日前亦在灣仔海濱花園舉行，這個「水上活動競技日暨捉緊夏天的尾巴嘉年華2022」，是香港遊樂場協會賽馬會「動歷海洋」水上活動計劃之一，當中「水上活動體驗日」集合水上活動愛好者同場切磋技術，同時鼓勵大眾積極參與水上活動，推動海濱消暑活動新體驗「Water Party」！



◆獨木舟水池體驗



◆直立板體驗