



# 菜花類蔬菜 紅菜苔 護眼抗氧強身體



紅菜苔，外形似油菜花，紫紅色的莖部，有輕微的嚼勁，味道有點似蘆筍。紅菜苔含有花青素、胡蘿蔔素、鉀、鈣、鎂、磷、鐵等礦物質，花青素是多酚的一種，有保護視力的效果，並且能預防眼睛疲勞，同時多酚有強烈的抗氧化作用，能將活性氧等有害物質轉化，有助於預防動脈硬化等生活習慣病。人以天地之氣生，四時之法成，按自然界的春生、夏長、秋收、冬藏的特點，所以有「春吃花、夏吃葉、秋吃果、冬吃根」這個養生之說，今期就為大家以菜花類蔬菜紅菜苔來做養生菜。

◆文、攝：小松本太太

其實，菜花類蔬菜中都含有豐富的胡蘿蔔素，胡蘿蔔素具有抗氧化作用，可以保護身體增強免疫力，並且抗衰老，而且胡蘿蔔素在體內吸收後會轉化為維生素A，有維持頭髮健康、維持皮膚美肌健康、保護呼吸系統的作用，而鉀和鈣，以及鎂、磷、鐵等礦物質是骨骼生長和保持身體健康而不可缺少的營養素。

## 健康資訊 欖球體驗活動 培養小朋友興趣

◆文：雨文



◆滙豐欖球體驗專區

年度矚目盛事「國泰·滙豐香港國際七人欖球賽2023」將於3月31日至4月2日重臨香江，再次掀起全城七人欖球熱！為將欖球運動帶到社區，滙豐在荃灣D·PARK舉行「滙豐欖球體驗」推廣活動，一連串的活動讓小朋友與家長認識欖球運動。當中，如「滙豐欖球體驗專區」為小朋友提供一連串體驗活動，除了全港首個「滙豐室內非撞式欖球小學組四人賽」，滙豐更開放多場「滙豐欖球體驗訓練班」及不同體驗活動予小朋友了解欖球運動，讓他們有機會親身經歷球員的訓練，希望培養小朋友對欖球的興趣，發掘未來欖球新星。

另外，海洋公園和水上樂園亦與香港香港欖球總會合作，為本地觀眾及來自世界各地的訪客呈獻聯乘優惠，務求令欖球狂熱和緊張刺激的氣氛更加高漲。當中，深受大小朋友喜愛的海洋公園吉祥物威威與好友，將於3月31日現身香港大球場，首度在七人欖球日跟觀眾見面，並與約6,000名參與小型及青年欖球表演賽，或是透過康樂及文化事務署之學校體育推廣計劃到場觀看賽事的兒童和青少年，一起助威吶喊，既可增進欖球運動知識，又可和與海洋公園吉祥物打卡。



## 醫訊 3·18全國愛肝日

昨天(3月18日)是第二十三屆「全國愛肝日」，主題為「主動檢測、擴大治療、消除乙肝危害」，從而增加市民大眾對肝臟疾病關注度。現在，由腸胃肝臟科專科醫生薛立威醫生分享肝臟的資訊。



◆薛立威醫生

問：首先，分享何謂肝臟的功用？

答：肝臟是人體其中一個重要的器官，肝臟猶如一座構造精密的大工廠，負責不同的工作去維持身體正常運作。例如，當我們進食時，肝臟會製造膽汁，經過膽管排出到十二指腸，幫助消化，同時亦為腸道吸收了的營養進行代謝、儲存和加工。過剩的葡萄糖會轉化成肝糖以作儲存，在飢餓時肝糖會轉化成葡萄糖，以應付身體之所需。

肝臟也會製造不同的蛋白質，如白蛋白、纖維蛋白等，白蛋白的功能是維持血漿膠體滲透壓，從而調節體內水分，一旦白蛋白過低，身體會出現水腫。白蛋白亦可在血液裏結合鈣、鎂、脂肪酸、酵素、賀爾蒙等分子，協助將它們運送到身體各部位。而纖維蛋白則是傷口凝血及癒合過程中不可缺少的重要一員。

肝臟的另一個重要功能，就是分解毒素。以酒精(乙醇)為例，經胃部及小腸吸收後，會經過肝臟，肝臟酵素會把其分解為乙醛，之後再轉化成乙酸，最後分解為二氧化碳及水分排出體外。而八成以上的臨床藥物(如止痛藥)也是靠肝進行代謝分解，及後經過尿液或糞便排出體外。

問：肝臟如有問題，會出現什麼疾病？

答：肝臟問題，可分為急性肝炎、慢性肝炎、肝臟衰竭及肝硬化所引起的併發症，以上問題可以有病毒性肝炎、酒精性脂肪肝是由自我免疫系統問題所產生。

問：肝臟疾病有哪些是不可逆轉，哪些是可逆轉？

答：急性肝炎，如果對症下藥和沒有引起致命性的肝衰竭，很多時候是可以逆轉；慢性肝炎，如果未去到末期肝硬化的情況，而引致肝炎的病因，亦得到適當醫治(乙型肝炎患者及時用抗病毒藥，或酒精性脂肪肝人士戒酒)，肝硬化或嚴重纖維化是可以逆轉的，但要注意的，逆轉並不是絕對的，程度亦會因為病因而有所不同。

問：香港最常出現的肝疾病是什麼？年齡層大多發生在哪个年齡？

答：香港最常出現的肝臟問題是慢性肝炎，大多發生在30多歲以上的中年男士，因為香港自從1988年開始，會對所有初生嬰兒接種乙型肝炎疫苗，母體傳染的幾率大大降低。

問：如肝臟出現問題，身體上有什麼病徵？很多人說肝出現問題，面色會發黃，這對嗎？

答：如果是急性肝炎，一般病徵包括疲倦、食慾不振、嘔心嘔吐，有些病人上腹不適，如果情況嚴重，小便呈茶色，眼白變黃，面色也會發黃，主要是膽紅素上升的關係。如是慢性肝炎，一般病徵都不太明顯，小部分病人會覺得食慾不振，容易疲倦，當病情惡化到肝硬化的階段，就可能有腹水所引起的肚脹，身體浮腫，身體容易有瘀傷，比較嚴重的會有食道出血或肝昏迷。

問：網上經常有分享晚上11時是肝臟排毒時間，是真的嗎？肝臟會有休息時間嗎？

答：這個主要是中醫的觀點，從西醫的角度，肝臟二十四小時都會排毒，但我們亦都同意睡眠對肝臟健康的重要性，尤其是缺乏睡眠會對身體的荷爾蒙有影響，而荷爾蒙失調會影響肝臟健康，亦有研究指出，缺乏睡眠對於酒精性及非酒精性脂肪肝亦有影響。

問：從西醫的角度，大眾應如何保護肝臟？

答：大眾有很多方法保護肝臟，可以從預防、及早發現及積極治療等多方面着手。

- 預防：避免酗酒，接種乙型肝炎疫苗，避免服用不必要的藥物及成藥，避免感染病毒性高風險行為(不安全性行為，共用針筒等)。
- 及早發現：所有亞洲成年人都應該檢驗乙型肝炎，另外丙型肝炎高危人士更要做丙型肝炎檢測。
- 積極治療：根據引起肝炎的病因，經諮詢醫生後作針對性治療。

### 紅菜苔山藥煎餅



材料：紅菜苔70克、山藥100克、鹽昆布8克、薄力小麥粉3湯匙、天婦羅粉10克、油1湯匙

製法：

1. 紅菜苔洗淨、瀝乾，將菜花剪出盛起備用；
2. 將紅菜苔菜莖切碎放入大碗內，加入鹽昆布拌勻靜置5分鐘；
3. 山藥洗淨、去皮、用磨蓉板磨成山藥泥放入大碗內與切碎紅菜苔及鹽昆布拌勻；
4. 將薄力小麥粉加入大碗內與山藥泥、切碎紅菜苔及鹽昆布拌勻，然後加入天婦羅粉拌勻成煎餅胚；
5. 燒熱鑊、下油、用匙羹將煎餅胚勺成小份放入鑊內，在每小份煎餅胚上置上紅菜苔花，以中火煎至兩面金黃熟透即成。



### 紅菜苔銀魚湯

材料：紅菜苔30克、半乾銀魚30克、薑片10克、油1茶匙、鹽少許

製法：

1. 紅菜苔洗淨、瀝乾，將菜莖切約2厘米段、菜花剪出盛起備用；
2. 燒熱鑊、下油，將紅菜苔菜莖放入爆香後加入半乾銀魚爆炒均勻後注水2杯；
3. 大火煮至沸騰後繼續煮2分鐘，撈出薑片，熄火加入紅菜苔菜花，按喜好下鹽調味即成。



### 厚揚炒紅菜苔

材料：乾瑤柱、厚揚150克、紅菜苔100克、油1湯匙、紹興酒1湯匙

製法：

1. 乾瑤柱浸軟、保留浸汁然後撕成絲備用；
2. 厚揚切約一厘米厚件備用；
3. 紅菜苔洗淨、瀝乾，將其切約3厘米段備用；
4. 將乾瑤柱絲放入有水有油的鑊內以中火烘炒至乾身及香氣溢後注油爆炒；
5. 加入厚揚及紅菜苔拌炒、蓋上鑊蓋約1分鐘至紅菜苔轉軟及厚揚熟透，掀蓋加入紹興酒，拌炒均勻即成。



## 食得健康

◆文：雨文

### 用餐減碳排健康有益

今個月，Food Made Good HK(現稱Future Green)聯同恒基兆業地產集團推出業界「餐單碳標籤先導計劃」，協助提升本地餐飲業的可持續發展，讓食客輕鬆地選擇更環保的菜式。該「餐單碳標籤先導計劃」集合六家餐廳參與，匯聚中、西、日的餐飲體驗。而麗華集團一直向市民大眾推廣「時尚綠色生活態度」，積極推動去年開展的「Mi Go Green」綠色平台，集結旗下各營運單位舉辦一系列綠色活動，鼓勵大家由「Mi」開始作出改變，攜手共建可持續發展城市。集團旗下餐飲業務Mira Dining的兩間餐廳：摩登中菜廳唐述及時尚素食餐廳JAJA獲邀請參與計劃，成為全港首發六間餐廳，其食品主餐牌均會加入碳標籤，以碳排放低/中/高標示菜式的碳排放對氣候影響。

當中，唐述更是全港第一間碳標籤中菜廳，其廚藝總監周世韜師傅表示全力支持碳標籤計劃：「為人父母，我有責任為下一代打造更舒適的生活環境。現今氣候變化已成為重要議題，作為餐廳營運者，我們將會更加注重新如何在餐單設計上減低碳足跡，包括在烹調方式上減低能源使用，以及採用更多本地食材，既能符合中菜不時不食的態度，亦同時為減少對環境的碳排放作出貢獻，一舉兩得。」周世韜師傅亦推薦一道新菜式：三鮮雞油花雕蒸馬友，菜式使用本地魚獲，並以本地蝦乾、銀魚及小魚乾去提味，加上清蒸的碳排放比其他烹調方式低，是一道非常出色的低碳中菜。

而JAJA則將素食融入時尚生活，餐廳的宗旨是以繽紛時尚的plant-based美食，締造不一樣的生活態度，傳播快樂能量，美得健康。今次加入碳標籤計劃，有助餐廳更進一步推廣go-green生活態度。在眾多繽紛美食當中，餐廳特別推介Living Maki Platter，當中大部分蔬菜均使用本地有機農產品，並採用多款超級食品，包括大樹菠蘿、牛油果及糙米等，低碳之餘亦非常健康！



◆本地蝦乾、銀魚及小魚乾



◆周世韜師傅推薦三鮮雞油花雕蒸馬友



◆唐述環境



◆Living Maki Platter

◆JAJA環境



踏入春日，有涼茶品味與超級市場聯乘推出的「Slash新世代涼茶」系列再推新口味，兩款鴻福堂全新涼茶「蘋果馬蹄無花果茶」及「川貝枇杷潤肺茶」，主打潤肺生津、潤肺利咽，草本配方加上陣陣清新果香，無添加防腐劑及人造色素。蘋果馬蹄無花果茶，主要成分為蘋果汁、馬蹄汁及無花果，三款清甜的水果調配而成，潤肺生津，解渴舒順。而川貝枇杷潤肺茶，主要成分為枇杷葉、薄荷葉、杏仁、亦有光果甘草、桔梗、川貝、蜂蜜、橘紅等，含有多種益肺順氣的草本，並加入蜂蜜調配，味道清甜易入口，潤肺利咽。現在，「Slash新世代涼茶」全系列共八款，帶來不同至Fresh味道，滿足追求多元人生的Slash新世代。

### 新口味涼茶潤肺生津