以微甘「椰菜苗」入饌

烹製中西日家常菜式

椰菜苗的學名是抱子甘藍，又稱球芽甘藍、布魯塞爾芽菜，是甘藍類Gemmifera品種群中的一員。其實，它是從原種甘藍分化栽植成的一種蔬菜，直徑一般為1.5–4.0厘米，與西蘭花、椰菜花，椰菜等同屬近親，由於外形跟椰菜相似，所以在坊間被稱作椰菜苗。椰菜苗營養豐富，而且含有大量膳食纖維、維生素C、維生素K及多種抗氧化物，是可以為身體提供多種營養素和健康益處的養生食材。其獨特的微甘味道，可以透過持續加熱使其轉化變得焦香可口。以前，椰菜苗多數用作高級西餐的蔬菜，中國家庭一般較少以之入饌，今期特別為大家以椰菜苗烹製中、西和日式的家常菜式。

◆文、攝：小松本太太

◆椰菜苗番茄燴芝士
◆柚子醋漬椰菜苗
◆欖菜肉碎煸椰菜苗
◆椰菜苗

椰菜苗所含膳食纖維有助體內消化系統保持腸道暢通，並且可以幫助降低膽固醇和血糖水平，含有多種抗氧化物，如類胡蘿蔔素、類黃酮和多酚，可以幫助減少細胞受到自由基的損傷，有助於預防慢性疾病，維生素K有助於保持骨骼健康，並且可以幫助血液凝固，而最值得留意的是它超高的維生素C含量，椰菜苗比橙子多兩倍以上的維生素C，可以增強免疫系統並促進鐵質的吸收。由於椰菜苗所含的維他命K有幫助血液凝固的功效，所以服用薄血藥的人士在食用椰菜苗時需要特別注意。

椰菜苗番茄燴芝士

掃碼睇片

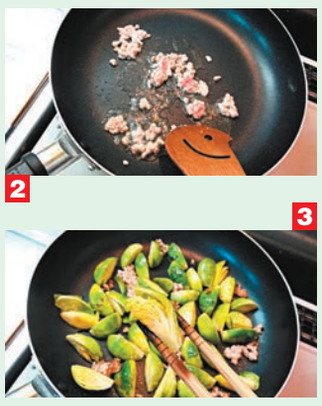
材料：椰菜苗200克、車厘茄120克、番茄乾2克、卡芒貝爾芝士90克、橄欖油3湯匙、番茄汁100毫升、鹽1/4茶匙、即磨胡椒粒少許

製法：
1. 椰菜苗洗淨、瀝乾、削去約1毫米底部，從椰菜苗1/2縱度上刺刻一刀，將椰菜苗縱轉90度，再刺刻一刀，形成椰菜苗底部至中央的十字刻切後備用；
2. 車厘茄洗淨、去蒂、瀝乾備用；
3. 用小刀在卡芒貝爾芝士面上剜上米字刻痕備用；
4. 橄欖油注入鑊內，加入番茄乾，以中小火慢慢加熱至番茄乾香氣溢出；
5. 將切妥椰菜苗加入鑊中，以中火加熱約1分鐘後注入番茄汁及水100毫升，轉大火煮至沸騰後，蓋上鑊蓋，轉中小火將椰菜苗煮約3–4分鐘至7成熟軟，加入車厘茄，下鹽拌勻，再蓋上鑊蓋煮約1分鐘；
6. 將卡芒貝爾芝士放入鑊中央，轉中火，煮約1分鐘至芝士轉軟，灑上即磨胡椒即成。

欖菜肉碎煸椰菜苗

材料：椰菜苗250克、豬肉碎30克、油1湯匙、糖1/2茶匙、紹興酒2湯匙、潮州橄欖菜1湯匙

製法：
1. 椰菜苗洗淨、瀝乾、削去約1毫米底部，將每一件椰菜苗縱切成4小件備用；
2. 燒熱鑊、下油，將豬肉碎放入爆炒至顏色轉白，加入切妥椰菜苗，轉中火煸炒至椰菜苗微焦；
3. 加入糖及紹興酒繼續煸炒至呈焦糖色，加入潮州橄欖菜炒勻即成。



柚子醋漬椰菜苗

材料：椰菜苗200克、柚子1個、糖1湯匙
調味：柚子醋醬汁2湯匙、醋3湯匙、糖1湯匙

製法：
1. 柚子切開榨汁，用磨蓉板取出黃色柚子皮蓉備用；
2. 椰菜苗洗淨、瀝乾、削去約1毫米底部、縱切、放入大碗內，灑上柚子汁及糖、拌勻後靜置30分鐘備用；
3. 將靜置後從椰菜苗溢出在大碗底的汁液棄掉，注入沸水，快速拌勻後撈出椰菜苗至另一盛皿內；
4. 調味拌勻後淋入盛皿內與椰菜苗拌勻，加入黃色柚子皮蓉醃漬約2小時後即成。

醫訊

為健康口腔而自豪

早前，3月20日為世界口腔健康日，今年的主題為「為健康口腔而自豪」，康雅牙科中心為大家分享一些口腔健康的資訊。

問：為什麼要保持口腔及牙齒健康？

答：你的口腔健康可以是你全身健康的表徵，口腔健康與身體其它部分之間有很深的關係。你的牙齒和心血管系統之間存在連結，良好的口腔衞生可以塑造健康的體重，關節的健康也會從口腔表現出來。

問：口腔或牙齒會有什麼疾病？

答：口腔和牙齒可能會出現以下疾病：
1. 齲齒：牙齒表面的蛀牙引起的疾病，可以透過定期刷牙和清潔來預防。
2. 牙周病：牙齒周圍的牙齦發炎和感染，可能導致牙齒鬆動和脫落。
3. 牙齒敏感：牙齒表面的牙釉質受損或腐蝕，可能導致牙齒敏感和疼痛。
4. 口腔潰瘍：口腔內部的傷口和潰瘍，可能由細菌感染、口腔傷害或慢性炎症引起。
5. 口腔癌：口腔內部的惡性腫瘤，可能由長期使用煙草、大量飲酒、過度曝露於陽光下等因素引起。
6. 唾液腺炎：唾液腺發炎和感染，可能導致口乾舌燥和口臭。

以上這些疾病都需要及早治療和定期檢查，以維護口腔和牙齒的健康。

問：當患有口腔或牙齒疾病，會有機會引致其他的身體疾病嗎？

答：牙齒疾病所帶來對人體健康的影響，根據國際的臨床研究，還可能牽涉到糖尿病、心臟病、肺炎，甚至是癌症等4種疾病。

問：有什麼食物或飲料會影響口腔或牙齒健康？

答：檸檬茶或檸檬水，一些能量飲品，這些飲食習慣都會令口腔內的酸鹼度降低，令口腔環境偏酸性，容易形成蛀牙。有部分人喜歡食甜食，亦都是會較容易形成蛀牙。多數的甜食有黏性，容易黏在牙齒上成為細菌養分的來源。如果在日常口腔清潔時，沒有把甜食清除掉，細菌很容易就在牙齒上生長，日積月累就容易有蛀牙。

問：口腔或牙齒疾病可否逆轉？請舉出可逆轉及不可逆轉疾病。

答：口腔和牙齒疾病有些是可逆轉的，而有些是不可逆轉的。

可逆轉的口腔和牙齒疾病包括：
1. 牙齒蛀牙：在蛀牙初期，可以進行修復和填充，以防止蛀牙進一步擴大。
2. 牙齦炎：在牙齦炎初期，可以通過改善口腔衞生習慣和接受牙科治療來逆轉病情。
3. 牙周病：在牙周病早期，可以通過定期口腔清潔和治療來逆轉病情，防止疾病進一步惡化。

不可逆轉的口腔和牙齒疾病包括：
1. 牙齒脫落：當牙齒骨質疏鬆或牙齒受到嚴重損傷時，牙齒可能會脫落。牙齒脫落後，通常需要進行拔牙或進行牙齒植入手術等治療。
2. 牙髓炎：當蛀牙擴大到牙髓時，牙齒就會感染。牙髓炎通常需要進行根管治療或拔牙等治療。
3. 口腔癌：口腔癌通常是由長期使用煙草、過量飲酒和慢性口腔感染等因素引起的。一旦口腔癌發生，通常需要進行手術、放療或化療等治療。

總之，口腔和牙齒疾病的可逆轉性取決於疾病的嚴重程度和治療的及時性，建議保持良好的口腔衞生習慣，並定期接受口腔檢查和清潔，以及及時治療口腔疾病，以確保牙齒的健康和美麗。

健康資訊

多管齊下 改善眼疾治療效果

隨着本港人口老化，老年黃斑病變（乾性及濕性）愈趨普遍，估計現時約有50萬港人患此疾病，當中的濕性老年黃斑病變更有可能在數天內令患者的視力急速下降，早前港大研究中心便公布，老年黃斑病變為港人致盲的第二大元兇。

◆早前舉行的記者會公布老年黃斑病變為港人致盲的第二大元兇。

濕性老年黃斑病變及糖尿黃斑水腫患者於公營醫院延誤確診和治療的情況十分嚴重。有見及此，早前香港視網膜病變協會聯同香港醫護聯盟委託香港民意研究所，於2023年2月訪問共200名濕性老年黃斑病變及糖尿黃斑水腫患者，了解他們的治療情況，並在早前的記者會上公布調查結果，顯示公營醫療服務存在三大不達標情況，包括患者由開始排期見政府眼科醫生至首次進行治療中位數需等候8個月；逾7成患者不達「治療首三個月每月一針」的標準治療；3.80%患者不知道錯過黃金治療期會引致視力永久損傷。

目前本港的公營眼科服務嚴重供求失衡，醫護人手的短缺問題同樣嚴峻，公營醫療系統長期超出負荷，眼科專科輪候時間過長，往往令患者白白錯過黃金治療期，影響醫療服務質素。實際上，病發首三個月為黃金治療期，在視力未嚴重受損前接受治療，療效明顯更佳；相反，若未有及時治療，視力損失便難以逆轉，甚至有機會致盲。目前情況並不理想，政府不能坐視不理，改善醫療實在刻不容緩。在收集眾多患者意見後，香港視網膜病變協會建議有關當局盡快從多方面着手，多管齊下改善服務，應對龐大的服務需求。

例如，在供應方面，必須盡快增撥資源，增加人手供應，培訓、招聘及挽留相關醫護人員，以緩解人手及相關配套的瓶頸問題；同時加快落實公私營合作，制定明確指引把病人分流到私家眼科接受檢查及治療，讓有急切需要的病人盡快治療；亦可考慮制定機制，把相對穩定及急切性較低的眼疾患者分流到私家眼科接受監測及治療。在教育方面，建議投放資源製作更多有關老年黃斑病變和糖尿黃斑水腫的教育素材，加強患者了解及早治療，自我管理及監察重要性，亦有助醫護人員和患者的溝通。另外，提升地區康健中心/站的在管理市民眼睛健康的角色，加入眼科檢查，串連社區資源，提高大眾認知及監測眼睛健康的能力。

◆文：Health

食得健康

主廚以滋補食材入饌 呈獻春日養生特色菜

由即日起至4月30日，香港尖沙咀凱悅酒店凱悅軒呈獻春日養生特色菜，主廚黃皓勤以多款滋補食材入饌，炮製一系列美味又含豐富營養的菜式。當中，涼盤有涼拌紅菜頭蓮藕片，爽口的蓮藕被紅菜頭染上奪目的紫紅色，紅菜頭含天然抗氧化物及豐富膳食纖維，有助降低壞膽固醇，配上白醋調味，是道開胃的頭盤。

接着是暖心暖胃的湯品，五指毛桃鮮淮山花膠燉竹絲雞以滋陰清熱的竹絲雞肉、豬肉、補肺益氣的五指毛桃及滋補養顏的花膠熬製四小時而成，味道清甜滋潤，具有補肝益腎的食療功效。

而石鍋鮮人參蟲草花竹笙浸東星斑片，採用補氣益血的韓國鮮人參、雞肉、豬肉製成湯底，加入含高蛋白質及滑嫩鮮甜的東星斑片、補肺益腎的蟲草花，以及爽脆的萵筍、雲耳等配料增加口感，最後以熱騰騰的石鍋盛載，暖意窩心。

而且，黃師傅特別採用健脾開胃的紫淮山炮製羊肚菌鮮紫淮山花膠炆雞，除了顏色吸引之外，口感清爽，搭配香氣濃郁的羊肚菌和嫩滑味濃的本地新鮮三黃雞，香氣四溢，非常惹味。

紫蘇葉南瓜炒本地黑毛豬，嚴選油脂豐腴而不膩的本地黑毛豬肉，而紫蘇葉性溫，具有降低熱氣的功效，並以香濃的豆豉及蠔油製成醬汁並加入南瓜同炒，令人一試難忘。

五行養生炒飯匯聚象徵金木水火土、能對應能益進心肝脾肺腎等身體部位的五色食材。色彩豐富的材料包括補血氣的牛肉、強肝排毒的蜜豆、養精氣神的香菇、有助消化的粟米、穩定血壓的蓮藕，並以高膳食纖維的糙米與白米各半成飯底，製成這道可口美味的炒飯。

另外，還有黃皓勤主廚的傳統手工菜，如清酒凍鮑魚，以熟鮑魚、黑木耳及蘆筍浸在味醂魚露清酒中兩小時，啖啖酒香圍繞口腔。陳年花雕龍蝦伴粉皮「醉龍臥雲」用上約半公斤重的新鮮生猛龍蝦，與十五年陳釀花雕配合，提升鮮味，而鴨蛋黃則增加菜式的蛋香及細滑口感。師傅烹調時須小心掌握溫度及時間，才能保證龍蝦肉嫩、蛋黃幼滑，另墊以輕巧幼滑的粉皮，充分吸收菜式的濃郁精華，花雕酒香醇厚撲鼻，有如遊龍醉臥雲端。

◆採、攝：寧寧

◆陳年花雕龍蝦伴粉皮

◆清酒凍鮑魚

◆方魚炒芥蘭

◆五指毛桃鮮淮山花膠燉竹絲雞

◆石鍋鮮人參蟲草花竹笙浸東星斑片

◆羊肚菌鮮紫淮山花膠炆雞

◆五行養生炒飯