珍貴食用菌「山伏茸」
烹製簡易快速養生菜

山伏茸，是一種珊瑚狀的珍貴食用菌，擁有豐富的營養價值和養生功效。除了含有蛋白質、脂肪、碳水化合物等基本營養素外，還富含16種氨基酸、膳食纖維、維生素B1、B2、B6、B12以及鈣和礦物質等。在珍貴的山珍海味中，山伏茸更是被譽為其中之一的養生食材。綜合來說，如將山伏茸納入日常飲食，不僅可以增進身體健康，還能夠帶來美味的飲食體驗。今期就以山伏茸為大家做了三道養生菜，其中山伏茸香茜羹是最適合都市生活節奏的簡易快速的養生湯。

◆文、攝：小松本太太

當中，最為引人注目的，是山伏茸中所含有的NGF（神經生長因子），NGF是一種重要的神經細胞生長因子，對於維持神經系統正常的生理功能具有極其重要的作用。而山伏茸中所含有的一些成分，可以促進NGF的合成，從而對老年癡呆等神經系統相關疾病起到一定的預防和改善作用。此外，它還具有抑制血小板凝聚的作用，可以有效預防心肌梗塞、經濟綜合徵等血栓症。

而且，山伏茸還具有改善更年期障礙等作用。在九州大學農学部的研究中，發現山伏茸可以有效改善更年期女性的身體狀況。因此，山伏茸成為了很多女性追求健康和美麗的首選食材。除了以上的營養價值和養生功效外，山伏茸還具有獨特的柔軟口感。它能夠滲透到料理的醬汁和其他食材的味道中，與自己的味道和諧相處，使得它成為了很多人餐桌上的美味佳餚。

◆山伏茸炒牛肉
◆山伏茸香茜羹
◆山伏茸拌青瓜

山伏茸香茜羹

掃碼睇片

材料：山伏茸100克、雞肉200克、芫荽30克、鹽少許

製法：
1. 用刀切去山伏茸根部後撕成小瓣，放入研磨器攪碎後取出備用；
2. 芫荽洗淨後去根、剪作小段放入研磨器攪碎後取出備用；
3. 雞肉切片、放入研磨器攪碎後取出備用；
4. 水500毫升注入小鍋燒鍋底內冒泡時，將攪碎雞肉放入，保持中小火將雞肉浸煮至肉色轉白後，以拂蛋器將雞肉搗碎；
5. 確認所有雞肉熟透後，轉大火煮至沸騰，撈除浮沫；
6. 將打碎山伏茸加入小鍋肉，煮至再沸騰後加入芫荽碎，熄火，下鹽調味即成。

山伏茸拌青瓜

材料：青瓜100克、山伏茸100克、杞子5克、鹽5克、麻油1湯匙

製法：
1. 青瓜用刨成薄片後灑鹽拌勻後靜置約10分鐘，用手揸壓，去掉水分後放入大碗內備用；
2. 用刀切去山伏茸根部後撕成小瓣，放入沸水中灼軟取出後壓乾水分放入大碗，加入杞子，注入麻油拌勻即成。

山伏茸炒牛肉

材料：薄切牛肉150克、山伏茸200克、片栗粉1湯匙、油1湯匙

調味：醬油1湯匙、日本清酒2湯匙、鹽少許、即磨黑胡椒少許

製法：
1. 調味拌勻備用；
2. 用刀切去山伏茸根部後撕成小瓣備用；
3. 薄切牛肉灑上片栗粉及拌勻，放入易潔鑊內鋪平，用中火加熱七分熟；
4. 將切妥山伏茸加入鑊內肉，灑上拌均調味，爆炒均勻即成。

醫訊

滿街咳嗽聲不斷 中醫食療分享

◆註冊中醫關証顥

口罩令取消後，人們不再戴口罩，以及天氣轉變導致更多人咳嗽的情況。從中醫的角度來看，這可能與氣候變化、外邪侵入和體內的防禦力下降有關。現在，由中醫師關証顥說說相關原因及食療分享。

· 氣候變化：春季是氣候變化比較劇烈的時期，溫度和濕度的變化容易導致人體陽氣不足，進而影響身體的自然防禦能力。此外，氣候變化還可能導致病毒和細菌在空氣中更容易傳播。
· 外邪侵入：不戴口罩可能使人們更容易受到外界病毒和細菌的侵害，特別是在公共場所，這樣會增加感冒、流感等呼吸道疾病的風險。另外，空氣污染物和花粉等過敏原也可能刺激呼吸道，導致咳嗽和其他呼吸道不適。
· 體內防禦力下降：長期戴口罩可能使部分人的免疫力降低，口罩令取消後，這部分人可能更容易受到病毒和細菌的侵害，出現咳嗽等症狀。

要改善這個情況，可以從以下幾個方面着手：

一．增強體內正氣：適當的運動、保持良好的作息規律和情緒穩定，以及食用具有補氣作用的食物，如北芪、白朮、黨參等，有助於增強體內正氣，提高抵抗力。

二．防範外邪：在高風險場所和擁擠的公共場所，佩戴口罩仍是一個有效的預防手段。此外，勤洗手、保持室內空氣流通，以及避免與生病的人密切接觸，也可以降低感染風險。

三．養生調理：平時可以多食用具有益氣養陰、清熱潤肺等作用的食物和湯水，以緩解咳嗽和呼吸道不適。例如，百合蓮子湯是一道具有清熱潤肺、止咳化痰功效的中藥湯水。

百合蓮子湯食譜

食材：百合（乾）30克、蓮子（去心）50克、冰糖適量（根據個人口味調整）、水1,000毫升

做法：
1. 將乾百合提前浸泡，用清水將其浸軟，約30分鐘至1小時，然後瀝乾水分。
2. 蓮子提前浸泡，用清水將其浸軟，約2–3小時，然後瀝乾水分。去除蓮子中央的苦味心。
3. 把水倒入煲內，用中火煮沸，然後加入泡軟的百合和蓮子，轉小火煮約1小時，讓百合和蓮子充分煮熟。

請注意，以上建議僅供參考，如咳嗽症狀持續加重或有其他不適，建議及時就診並根據醫師的建議進行治療。如小童飲用，可將分量減半。

健康資訊 ◆文：Health

孩子領航玩轉油麻地 實踐「2+60」健康生活

▲▼「童遊油麻地」社區探索活動

每年6月1日是聯合國糧農組織定名的「世界牛奶日」（World Milk Day），荷蘭皇家菲仕蘭（菲仕蘭）自2013年起將「世界牛奶日」帶到香港，全力支持「香港世界牛奶日」舉辦不同活動。今年「香港世界牛奶日」與親子創意品牌ohm-ykids攜手合作，推出「童遊油麻地」社區探索活動，讓親子一同動身遊走和探索城市，同時了解牛奶的營養價值和健康生活知識，玩樂也變得別具意義！

今次活動由5月20日至6月11日舉行，由小朋友帶領家長一同在城市定向任務中探索油麻地區，透過使用手機應用程式完成任務，過程中孩子需要學習看地圖，帶領家長發掘滿載歷史文化的油麻地地標；亦會學習有關牛奶營養的知識和進行充足運動對成長的重要性，鼓勵小孩「Drink Move Be Strong」，實踐「2+60」，保持每日補充2份奶類及每日做60分鐘運動的健康習慣。透過約2小時的互動遊戲，培養孩子解難能力、學習與家長溝通和向途人發問等，齊齊完成任務，創造親子獨有回憶，既有趣亦有成功感。

現在，活動已開始接受報名，每位參加小朋友將會獲得「小領隊選手包」一份，內有製作精美的「童遊小領隊」T-shirt、領隊「Follow Me」旗仔及地圖等，最特別的是有「家長靜音模式貼紙」，讓小朋友擔大旗、做領隊，帶領家長玩轉油麻地！「小領隊選手包」更附送子母產品，為小朋友於活動前增添活力，完成任務無難度！

香港衞生署建議，2至17歲兒童及青少年每日進食兩份奶類及代替品（簡稱「奶類」），成年人則應每日攝取一至兩份奶類。「一份奶類」相等於一杯（240毫升）牛奶、一小盒（150克）低脂純味乳酪或兩片低脂芝士。而世界衞生組織建議5至17歲兒童及青少年應每日累計進行至少60分鐘中等到高強度體能活動，而18至64歲的成年人每周應進行至少150分鐘中等強度的帶氧體能活動，或至少75分鐘的高強度有氧體能活動。

食得健康 ◆文：雨文

世界地球月攜手撐環保 餐廳推全「新」素食菜式

昨天（4月22日）為一年一度的世界地球日，為讓大眾更關注可持續飲食，Green Monday聯同一眾餐飲夥伴推出多款全「新」素食菜式，帶來碟碟滋味驚喜關注4月這個地球月；與此同時，Green Common亦由即日起至5月8日舉辦地球月感謝祭，提供一系列購物、堂食、外賣、現金回贈等超「植」折扣優惠，以答謝大家一直以來對環保的熱烈響應及支持。於活動成為相關App會員，更可獲得額外積分及專享獨家優惠，以此鼓勵植物性飲食習慣及低碳生活的持續實踐，繼續一同守護綠色生態圈的健康。

除了Green Common提供的超「植」購物、餐飲優惠，全港多個餐廳合作夥伴亦由今個月陸續推出以OMNI植物肉所製作的「新」菜式，涵蓋多個美食廣場，如Fooddeli、FoodYum、Food Maze、Carnival by Food Fiesta，餐廳包括米芝蓮星級泰菜食府——泰潮的「菠蘿新豬肉炒飯」；韓式代表——梨泰院的「新吞拿魚紫菜包飯」、炓八TASTE的「特級新餐肉鐵板拌飯」、濟洲燒肉食堂的「新豬肉絲炒粉絲」；日本料理餐廳——大將的「炸新餐肉條」、叉燒丼家的「玉子燒新漢堡丼飯」、古早台居的「新魚柳肉燥飯」，以及主打粵菜的花甲年華之作「新蟹餅全素湯粉絲」和富臨中菜的「避風塘新魚塊」等。

此外，多間堂食、外送及外帶餐廳亦精心創作了一系列菜式，精選推介如愛寵之人必到的Whiskers N Paws所製的「芝士新餐肉卷」；位於西九龍文化區The Butchers Truck美食車的「經典新漢堡」、「新炸魚條」、「新蟹餅」等小食；新開張的外帶餐廳——日嚐家作，以家的味道作賣點的「辣椒新豬肉碎」；還有由營養師設計的全新Green & Lean餐單，餐點包括「西班牙新魚柳配時蔬、藜麥及北非小米」及「低脂印度咖喱OmniPork新豬肉配時蔬及薑黃飯」等，數之不盡的多國素佳餚於地球月一同面世，由餐桌開始為地球出一分力。

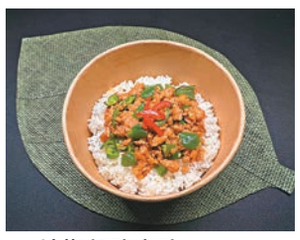
◆富臨中菜的避風塘新魚塊、新螞蟻上樹、紅燒新獅子頭

◆泰潮「菠蘿新豬肉炒飯」

▲濟洲燒肉食堂「新豬肉絲炒粉絲」

◀花甲年華「新蟹餅全素湯粉絲」

◆新蟹餅


◆辣椒新豬肉碎

◆芝士新餐肉卷