



# 獨特甘苦味「西洋菜」 促進腸道健康 助減中風風險

西洋菜是一種非常有益健康的食物，它含有豐富的營養成分和多種健康功效，是十字花科植物，原產於歐洲，現在已被廣泛種植在世界各地。它還含有豐富的膳食纖維，有助於促進腸道健康，防止便秘和其他腸道問題，還有助於減少心臟病和中風的風險，因為它能夠降低膽固醇和血壓。因此，今期就用西洋菜為主材，為大家做成涼拌沙拉、養生湯及炒菜。

◆文、攝：小松本太太

最特別的是，西洋菜具有獨特的甘苦味，這來自於它所含的Sini-grin，也叫黑芥子苷，是十字花科植物中主要的硫代葡萄糖苷，具有抗脂肪生成作用，有促進血液循環，增進食慾，消化脂肪的功能等，同時它具有殺菌作用，所以對預防食物中毒和清除口臭等也有幫助，並具有抗氧化和抗炎功效。而且，西洋菜亦是一種低卡路里、高纖維的食物，含有豐富的維生素和礦物質，包括鉀、鈣、鐵、核糖黃素、煙酸、葉酸、鋅、維生素A、維生素B6、維生素B12、維生素C、維生素D、維生素E和維生素K等，這些營養成分對於保持身體健康亦非常重要。

## 西洋菜拌烤炙明太子沙律

材料：西洋菜嫩葉50克、黃色車厘茄30克、明太子50克、芝麻沙律醬適量、鹽少許、西生菜(隨意)



掃碼睇片

製法：  
1. 在2公升清水中加鹽1湯匙成為鹽水，將西洋菜放入鹽水中浸泡10分鐘後取出，用清水沖洗乾淨瀝乾，摘去最頂端的嫩葉放入大碗中備用；  
2. 黃色車厘茄洗淨去蒂，切成小瓣加鹽少許拌勻後醃5分鐘備用；  
3. 明太子放入易潔平底碟內，用中小火烤炙至微焦取出備用；  
4. 將醃妥黃色車厘茄投入大碗內與西洋菜嫩葉拌勻，置上烤炙明太子，灑上芝麻沙律醬即成。



蒜片炒西洋菜

西洋菜蜜棗瘦肉湯

西洋菜拌烤炙明太子沙律

## 西洋菜蜜棗瘦肉湯

材料：西洋菜400克、紅蘿蔔100克、薑片20克、蜜棗50克、果皮2克、冬菇10克、瘦肉300克



製法：  
1. 蜜棗、果皮及冬菇用水沖洗後瀝乾備用；  
2. 紅蘿蔔洗淨去皮切成滾刀塊備用；  
3. 瘦肉放入鍋內、注入冷水、加熱至沸騰及肉色轉白，取出肉色已經轉白的瘦肉，清洗乾淨備用；  
4. 在2公升清水中加鹽1湯匙成為鹽水，將西洋菜放入鹽水中浸泡10分鐘後取出，用清水沖洗乾淨瀝乾，摘去粗梗菜葉備用；

5. 另取一鍋、注水1.8公升、燒至沸騰後加入西洋菜菜莖，大火燒至再沸騰時把瘦肉、紅蘿蔔、蜜棗、果皮、冬菇及薑片放入，保持大火燒至沸騰後蓋上鍋蓋，轉小火煲120分鐘後熄火，下鹽調味即成。



## 蒜片炒西洋菜

材料：西洋菜300克、有機蒜片5克、油1湯匙、鹽少許



製法：  
1. 在2公升清水中加鹽1湯匙成為鹽水，將西洋菜放入鹽水中浸泡10分鐘後取出，用清水沖洗乾淨西洋菜後瀝乾，摘去粗梗菜葉，留取中段西洋菜備用；  
2. 燒熱鑊、下油、將西洋菜及有機蒜片放入，下鹽炒至西洋菜軟身即成。



## 母親節巡禮 ◆文：雨文

### 食傳餚心 愛贈母親

由5月8日至21日，美味廚 Megan's Kitchen 舉行一項「食傳餚心·愛贈母親」特別慈善活動，為支持弱勢社群出一分力。在此活動中，顧客只需惠顧品嘗特選的兩道菜式，即可支持香港非牟利機構「母親的抉擇」，餐廳將會在扣除成本後，全數捐贈所得款項給「母親的抉擇」，以幫助那些處於社會弱勢地位的女孩和孩童。這項慈善活動是餐廳關注社會福利事務，愛護弱勢社群的實際行動，是表達對社會的關懷和愛心的具體舉措。

在這次特別慈善活動中，餐廳特別挑選了兩款特色菜式，讓顧客品嘗到最道地的美食，兩款特選菜式包括玫瑰普洱茶燻雞及日本宮崎A5西冷，一道「玫瑰普洱茶燻雞」，選用了皮爽肉嫩的清遠雞作為材料，並採用了先瀝後燻的烹調

方式，透過豐富香甜的滷水慢煮及溫控技巧，讓雞肉保持鮮嫩的口感。而來自和牛脊背後半段的上腰肉的宮崎A5西冷，是最高級別的和牛肉品，經火鍋湯底加熱後，肉質更加鮮嫩多汁，油脂散發出濃郁的香氣。

而為慶祝母親節，餐廳更為顧客推出母親節暖心優惠，凡在此活動期間惠顧即可送各位母親萬歲樂加賀梅酒一杯，此酒以新鮮的石川當地產種小肉厚的紅映梅在謹慎小心的清洗過後，用釀造「萬歲樂」清酒用的釀造酒精與大粒的冰糖，加上白山的天然湧水製作出的正統梅酒，香味的梅酸感令人垂涎欲滴，入口如絲般順滑，酒精度濃淡得宜，絲毫不覺梅味回甘悠長，沒有半分酸澀或甜膩的感覺，適合慰勞母親的辛勞。

### 時令白蘆筍菜式 讓媽媽吃得健康

香港首家主打精緻餐飲體驗的德國餐廳 Heimat by Peter Find，將於今個母親節推出四道菜午市套餐，並於5月14日星期日母親節當天限定供應，以新鮮和優質的時令白蘆筍菜式，為各位母親送上驚喜。餐單以清新的白蘆筍沙律揭開序幕，可選擇配以維多利亞島煙熏三文魚或黑森林火腿；食客亦可選擇精緻的 Hering「Hausfrauen Art」，以希靈魚配搭酸瓜、洋蔥、青蘋果及香脆黑麥麵包，清新開胃。緊接第二道菜式，是以清甜的白蘆筍湯，配以肥美肉厚的香煎北海道帶子。

在主菜方面，有兩款可供選擇，包括金黃香脆的小牛肉炸肉扒，以及另一道主菜，是味道鮮甜，肉質嫩滑的香煎狼魚。兩款主菜同樣伴以新鮮白



◆白蘆筍沙律

蘆筍、薯仔及美味的荷蘭醬。最後，便有 Peter 拿手甜點大黃蜜餞，伴以榛子脆脆及雲呢拿雪糕，這道甜品滿載 Peter 與母親的溫馨回憶，兒時與母親一起在家中花園摘取野生的大黃製作甜品，甜蜜溫馨。

這個母親節午市套餐，僅於星期日母親節當天下午12時至5時供應，記着提前預訂。餐廳坐落於中環 LKF Tower，並為食客重新定義德國美食，由餐飲體驗、待客之道及餐廳設計等細節，都為食客送上最地道的德國風情。餐單靈感來自柏林及巴伐利亞等地區，由大廚 Peter Find 親自主理，將經典的德國菜增添現代元素，呈獻不一樣的德國美食。



◆希靈魚



◆香煎狼魚



◆兩款特色菜式



◆萬歲樂加賀梅酒

## 醫訊 甲型流感

口罩令解除，街上沒有戴口罩市民增加，但同時本港處於流感高峰期，近期患了流感求診人數增加，在3年多的口罩生活下，市民及小朋友應如何應對？甲型流感又是什麼？兒童專科醫生徐梓筠醫生為你解釋。



◆徐梓筠醫生

問：流感及甲型流感是什麼？當中有什麼分別？

答：季節性流行性感冒(流感)是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病；而甲型流感是流感病毒的一種類型。

問：香港最常見的流感種類是什麼？

答：可感染人類的季節性流感病毒有三種類型：甲型、乙型和丙型；在香港，甲型和乙型比較常見。

問：為什麼夏季會出現流感，冬季又會出現流感高峰期？兩個時期的流感有什麼分別？

答：在香港，季節性流感會有兩個高峰期，分別為每年一至三月/四月和七、八月，香港主要的流感季節是冬季。相對冬季流感季節，夏季流感季節一般維持較短，而流感活躍程度亦較冬季輕微。

問：患有不同流感會有不同症狀嗎？甲型流感會有什麼症狀？

答：甲型及乙型流感患者的病徵非常相似，難以單憑病徵去分辨是哪種類型，病徵可包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻涕、肌肉痛、疲倦和頭痛，亦可能出現嘔吐和腹瀉等；咳嗽可能會持續較長時間，但發燒和其他病徵一般會在五至七天內自行減退。

問：小朋友患有甲型流感最嚴重會有什麼反應？

答：小朋友免疫力較低，病情可能會較嚴重，他們可能會出現支氣管炎或肺炎，甚至腦炎/腦病變、心肌炎或心包膜炎等併發症，最嚴重的可引致死亡。

問：在流感高峰期家長應如何保護兒童？

答：建議接種季節性流感疫苗，因為疫苗能安全有效地預防季節性流感和其併發症；要保持良好的個人和環境衛生，勤洗手，有需要時要戴上外科口罩；減少去人多擠迫的地方；當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩及盡早向醫生求診。

問：如小朋友感染甲型流感，會否引起其他症狀？

答：如果小朋友同時感染多種病菌，症狀可能會更嚴重，例如同時患上流感與新冠病毒的患者會有較大可能出現嚴重併發症和死亡。

問：小朋友適合打流感針嗎？

答：除有已知禁忌症的人士外，所有年滿6個月或以上人士均應接種，以保障個人健康；接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感。

問：兒童的流感疫苗有什麼選擇？

答：市面上有兩種流感疫苗可供兒童選擇，包括注射接種的滅活流感疫苗(滿6個月或以上)和噴鼻接種的減活流感疫苗(2歲以上)，兩種疫苗也十分安全和有效。

問：三年多疫情下，小朋友都生活在少見人、家中中等地方，是否身體抵抗力差了？如何增加小朋友抵抗力？

答：疫情期間，不論大小朋友都在家抗疫，少做運動、少接觸病菌，少不免也會影響到抵抗力。要增強小朋友抵抗力也不外乎以下法則：保持均衡飲食、常運動、充足休息，避免過度緊張、不要吸煙和避免飲酒；如果未接種流感疫苗或是新冠病毒疫苗，便要盡快接種。

## 健康資訊 與愛寵同遊 享受乘車樂趣

一直致力為寵物提供更全面的保障及推動關愛寵物文化的 OneDegree，宣布將於今天(5月7日)聯同香港寵物巴士組織 99Bus 狗狗巴士舉行「OneDegree 免費寵物乘車日」，免費邀請一眾愛寵人士與主子「遊巴士河」前往西九海濱長廊，與其他寵物及飼主朋友相聚一堂，享受乘車樂趣和美好時光。透過今次活動，大家更能體驗到機構對寵物保護的承諾。同時，機構亦會於這天特別向出席賓客送上其公司的其他主打產品家居保險、火險及危疾保險等，在保障寵物之餘，亦照顧到飼主的健康及他們的生活環境。

◆文、Health



◆免費乘車日活動