



夏日松葉蟹養生菜 滋養身體 補充體力

松葉蟹又稱楚蟹，古語「楚」是指纖幼的樹枝，這是由於松葉蟹纖幼的蟹腳而得名。在炎熱悶濕的季節，可從蟹肉吸收一些高質量的蛋白質，可以滋養身體補充體力，松葉蟹不僅味道鮮美，而且含有多種的養生功效。當中，其含有多種維生素，如維生素B1、維生素B2、煙酸、維生素B6、泛酸、葉酸和維生素B12等，這些維生素對於促進新陳代謝、支持神經系統和身體能量等方面都有幫助。今期，就以松葉蟹為主食材，為大家做三款夏日養生菜。

◆文、攝：小松本太太

由於松葉蟹的雄蟹和雌蟹的大小差異，同時又以被捕撈的地區作命名，所以不同產地的松葉蟹各有不同叫法，如兵庫的津居山蟹、石川的加能蟹及福井的越前蟹等，這些名字指的都是長有十隻纖幼蟹腳的松葉蟹。松葉蟹中含有豐富的苯丙胺和抗氧化維生素維生素E，這些成分有助於抑制活性氧的產生和氧化力，防止動脈硬化、面板和血管老化，提高免疫力。松葉蟹中的維生素B2和葉酸等成分對於保持皮膚和黏膜的健康也有重要作用。

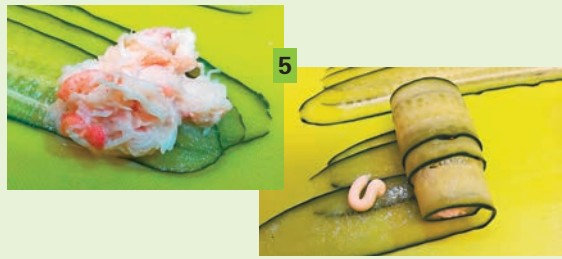
此外，松葉蟹還含有豐富的礦物質，如鈣、磷、鎂和鉀等，這些礦物質對於骨骼和牙齒健康、心臟和肌肉功能、電解質平衡等方面都有重要作用。松葉蟹中的泛酸有助於減少壓力和焦慮，進而提升情緒。松葉蟹中的鉀也有助於恢復疲勞和利尿作用，這些效果對於改善情緒也有一定的幫助。

松葉蟹青瓜卷

材料：
松葉蟹1隻（約500克）、青瓜200克、沙律醬2湯匙、胡椒粉少許、鹽1茶匙



製法：
1. 水1公升注入鑊內燒至沸騰後加鹽，保持沸騰備用；
2. 松葉蟹用清水沖洗、瀝乾、放入鑊內，待水再沸騰時、蓋上鑊蓋，轉小火焗煮15分鐘；
3. 青瓜洗淨，平放在砧板上，用削皮器沿瓜身刨出薄皮備用；
4. 將焗妥松葉蟹撈出、瀝乾水分、放涼後，剪開蟹殼，取出蟹肉，加入沙律醬及胡椒粉拌勻成為蟹肉沙律備用；
5. 將3片青瓜薄片，疊排在砧板上，將1茶匙蟹肉沙律置在青瓜薄片的一端，將青瓜薄片及蟹肉沙律捲起，以沙律醬黏妥另一端即成。



松葉蟹雜炊

材料：
松葉蟹1隻（約500克）、珍珠米飯160克、蛋1隻、日式酸汁少許、七味粉少許、紫菜碎隨意



製法：
1. 松葉蟹用清水沖洗、瀝乾、以剪刀將蟹腳從蟹身剪出，在蟹腳關節位把蟹腳剪作兩段，把幼的一段插入粗的一段，取出蟹柳，保留蟹殼備用；
2. 將蟹蓋及蟹身解體，去掉蟹腮，用剪刀拆出蟹肉，保留蟹殼備用；
3. 珍珠米飯放入筲箕，用清水沖洗後瀝乾備用；
4. 蛋拌勻成為蛋液備用；
5. 小鍋中注入清水500毫升，煮至沸騰後加入蟹殼，煮至再沸騰後，棄掉蟹殼，濾出蟹清湯備用；
6. 將蟹清湯注入乾淨小鍋煮沸，加入珍珠米飯，以中火煮約2分鐘至飯粒鬆軟，加入蟹柳及蟹肉，蟹肉轉成鮮紅色後轉小火，加入拌勻蛋液，蛋液凝固後盛出，以日式酸汁及七味粉調味，隨喜好加上紫菜碎即成。

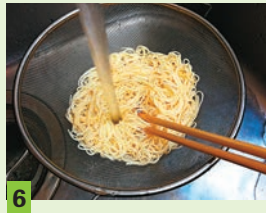


松葉蟹素麵

材料：
松葉蟹1隻（約500克）、素麵100克、茗荷20克、大葉2片、濃縮鰹魚麵汁1/2杯



製法：
1. 水1公升注入鑊內燒至沸騰後加鹽，保持沸騰備用；
2. 松葉蟹用清水沖洗、瀝乾、放入鑊內，待水再沸騰時蓋上鑊蓋，轉小火焗煮15分鐘；
3. 茗荷及大葉洗淨、瀝乾、切碎備用；
4. 將焗妥松葉蟹撈出、瀝乾水分、放涼後，剪開蟹殼，取出蟹肉及蟹膏，分別盛起備用；
5. 蟹膏及濃縮鰹魚麵汁，加水1/2杯調成蟹膏麵汁備用；
6. 取另一鍋注水3杯將素麵焗至熟軟取出瀝乾放入淺碟上，灑上蟹肉、茗荷及大葉，淋上蟹膏麵汁即成。



食得健康

◆文：雨文



◆舞茸雜菌素糉



◆十穀十勝紅豆糉



◆桂花紅豆芋蓉糉



◆養生牛肝菌五色豆素糉

創意養生素糉 純素有營之選

端午將至，糉葉飄香，「五月糉」當然是歡慶佳節的最佳良伴，隨着近年大家更注重健康及關注營養飲食，不少品牌也推出純素有營的養生糉選擇，如奇華餅家的「舞茸雜菌素糉」、龍苑的「十穀十勝紅豆糉」、富豪的「至尊養生牛肝菌五色豆素糉」及「至尊桂花紅豆芋蓉糉」等。

首先，菇類除了高纖低脂，營養價值亦十分可觀，富含多種維生素、礦物質及蛋白質，特別是蘊含多醣體的舞茸還堪稱「血管清道夫」，有見及此，奇華餅家推出集齊多種菇菌的純素之選——「舞茸雜菌素糉」，將糯米加入香甜的甘栗，更混合Superfood之一、高纖、高蛋白的秘魯三色藜麥，再包裹着有「山珍」之稱——芳香爽脆的舞茸及厚實鮮美的猴頭菇，以及其他特選的素食餡料如香菇、草菇、雲耳等，一款素糉蘊藏多種層次，口感既清爽又豐富。

今年，龍苑亦推出全新甜素糉，以滿足嗜甜或素食人士，彬師傅特以優質日本十勝紅豆及十穀入饌，呈現「十穀十勝紅豆糉」，糉子散發濃郁香甜的豆香，每口更有十穀帶來的豐富口

感，感覺都是滿滿的纖維。而且，紅豆又稱美人豆，具有美顏功效，配上營養價值極高的十穀，備有降血壓、膽固醇等功用，是健康養生之選！
富豪酒店廚師團隊則將傳統糉藝注入創意，其「至尊養生牛肝菌五色豆素糉」在去年首度推出隨即俘虜素食者味蕾，今年載譽歸來，升級選用法國盛產的優質牛肝菌，該牛肝菌具有深邃質感，散發獨特的馥郁甘香，餘韻悠長，廚師再加入黃豆、綠豆邊、紅腰豆、眉豆及黑豆，含豐富膳食纖維、蛋白質及多種營養成分，口感豐富，是愛好養生及素食人士的選擇。同時，「至尊桂花紅豆芋蓉糉」滲滿桂花香，包裹甘甜的紅豆及芋蓉，加上桂花與紅豆具有養顏功效，為愛美之人及喜好甜糉的你增添更多美味選擇。



突發性失聰/耳聾

大家身邊有沒有親友試過突發性失聰或耳聾？這可能是因為耳窩血液循環不足，甚至可能是血管問題，如有出現這個情況不容忽視！現在，就由耳鼻喉專科黃嘉輝醫生為大家分享這個病的情況。



問：什麼是突發性失聰/耳聾？坊間會解說為耳中風，是否正確？

答：突發性失聰比較嚴謹的定義是三天內有三個連續音頻的聽力損失超過30分貝，需要經由純音測試作出診斷。病人可能感覺到突然間一邊耳仔好像有耳塞或者單住的感覺。而耳中風形容的是內耳耳窩血液循環不足，只是突發性失聰其中一個原因。

問：為什麼耳窩會血液循環不足？因什麼引致？

答：可能是血管的問題，例如發炎、高血壓引致血管硬化、糖尿病引致微絲血管毛病等，還有就是影響血液流動的問題，如心臟病、鎌狀細胞性貧血等。

問：突發性失聰/耳聾成因是什麼？

答：成因主要是內耳受病毒感染、血管閉塞、免疫系統失調、創傷及聽覺神經腫痛。

問：為什麼內耳會受到病毒感染？有什麼病毒可引致？

答：從病歷可以了解到，有些突發性失聰的病人，在病發之前會有傷風感冒的症狀，和病毒感染融合。因此，研究推斷病毒可能影響到內耳耳窩絨毛細胞或者血液循環，較為常見的病毒如麻疹、流行性腮腺炎和風疹，以及水痘。

問：病毒影響耳窩聽力神經，一開始會有什麼症狀？會影響日常生活嗎？

答：病人會感到單邊聽力突然間下降，若果聽力影響較為嚴重的話，會對生活造成不便，如在嘈吵環境裏面比較難分辨得到人聲說話，亦較難判斷聲音來源方向。

問：突發性失聰/耳聾會有什麼病徵？

答：病徵包括耳道阻塞、耳鳴、單邊耳朵聽力下降，甚至頭暈等。

問：患者需要進行什麼檢查？

答：需要檢查外耳道，確保沒有被耳垢阻塞和發炎，之後檢查耳膜是否完整，中耳是否有積水；之後再做純音測試，診斷突發性失聰。

問：什麼年齡人士較常見患有此症？男士或女士較多？

答：50至60歲人士較多，男女比例均等。

問：小童或年輕人會有此情況發生嗎？

答：年輕人和長者亦都有機會發生。

問：有報道指，患有突發性失聰/耳聾不及時治療，有機會增失智風險，對嗎？

答：失智風險是指失聰導致病人認知能力受到影響，長久下去可能會令失智機會增加，但突發性失聰一般是影響單邊聽力，故對認知能力影響應該不大。

問：突發性失聰/耳聾會自行痊癒嗎？

答：大概一半的病人可以自行恢復部分聽力，甚至痊癒。

問：突發性失聰/耳聾治療方法是什麼？

答：患者在突發性失聰出現兩個星期內，要接受類固醇治療，可以選擇口服類固醇或者直接經耳膜注射入中耳空間。若果口服類固醇療程完結後效果不太顯著，亦可以進行挽救治療，直接經耳膜注射類固醇。外國亦有研究證明高壓氧可能有幫助，不過在香港可以找到接受高壓氧的地方不多。

問：突發性失聰/耳聾會復發嗎？

答：有個別個案是會復發的，如美尼爾氏症；如果身體其他風險沒有改善，如高血壓、高膽固醇、高血糖等，未來再次發生突發性失聰的機會亦存在。

問：突發性失聰/耳聾患者生活上應注意什麼？

答：患者如果突然覺得單邊聽力下降，應該盡快尋找專科醫生檢查，作出診斷，以免錯過接受治療的時機。若果聽力不幸受損，應保護剩下的聽力，不要令到耳仔受到創傷和發炎，有需要時可以佩戴助聽器。

問：如何預防？

答：未必有獨特的預防方法，主要保持心境開朗、健康生活、運動和休息，以保護聽覺。

健康資訊

◆文：Health

B.Duck化身愛心大使 陪伴小朋友成為「愛心小義工」

你願意為身體殘缺、年老生病，甚至被遺棄小孩出一分力嗎？今年六月，B.Duck再次與保護遺棄動物協會（SAA）合作展開賣旗活動，小黃鴨B.Duck將帶上旗袋，與人見人愛的Maro及小花結伴成愛心義工小隊，他們正在招募一群愛心小義工，希望透過募捐為毛孩與浪浪集氣，同時把快樂精神與愛心善心傳遞開去。賣旗日所籌得善款將全數撥捐支持SAA組織，以支持機構為毛孩提供醫療服務。此外，每張旗紙都印有可愛毛孩照片，大人、小朋友能買到「心頭好」之餘又可以幫助浪浪，別具意義！

是次賣旗活動共有兩款旗紙，分別是



◆團體義工招募

普通旗紙和金旗紙。亮相於普通旗紙上的寵物為早前SAA發起「賣旗之星」公開招募並由網友票選出來的「星級動物」，位位可愛又瀟灑，笑容必定能溶化你心。而金旗紙上的毛孩則來自SAA大家庭，有興趣的大人、小朋友只需於6月10日前捐款滿\$100支持SAA賣旗

日，即可獲贈金旗貼紙一張。另外，捐款滿\$200更能把愛寵相片印上B.Duck訂製門掛上，將毛孩溫暖人心的感染力散布至家中每個角落！賣旗日將於6月10日舉行，現正招募當天義工，並於6月4日截止報名，希望透過賣旗活動，孩子能身體力行為毛孩出一分力，從中理解愛與責任的意義，培養出善心與愛心。