

# 日常飲食添山椒 增加食慾 緩解胸悶

山椒是一種含有獨特香氣的調味料，不僅能為食物增添風味，還具有豐富的養生功效。山椒含有豐富的維生素和礦物質成分。而其中包括維生素B群和E、鈣和鐵等重要成分，其養生功效在於能夠提高內臟功能，有助於緩解胸悶、增加食慾和消除便秘等問題。今期為大家用山椒來做養生湯、飯及菜，當中一道養生湯靈感源自廣東人在盛夏時候用以促進新陳代謝及補充蛋白質的傳統湯水「胡椒白果豬肚湯」，選用日式豬腸及豬軟骨取其簡易操作，適合一般家庭，大家不妨試試。

◆文、攝：小松本太太

首先，山椒能夠促進出汗和新陳代謝，刺激中樞神經，使身體和大腦各功能活性化，從而有助於維持身體健康。其次，山椒還具有預防心臟病和動脈硬化等生活習慣病的功效。經常食用少量山椒，可以降低血壓和膽固醇，從而減少心臟病和動脈硬化等疾病的發生風險。

此外，山椒還具有抗抑鬱的效果，因為山椒能夠刺激中樞神經，有助於緩解抑鬱情緒和壓力。如果你經常感到情緒低落或者壓力大，不妨在食物中添加一些山椒，可能有助於改善情緒和緩解壓力。最後，山椒還具有防腐、殺菌和消毒效果，能夠配合河魚預防寄生蟲導致的食物中毒等。這是山椒在飲食文化中的一個重要應用，也是對人體健康的一種保障，特別是在盛夏需要注意食品安全的時候。

總之，山椒的果實具有豐富的養生功效，可以提高內臟功能，預防心臟病和動脈硬化等疾病，有助於緩解抑鬱情緒和壓力，還能夠防腐、殺菌和消毒，是一種非常健康的調味料和藥材。如果你想保持身體健康，不妨在日常飲食中多添加一些山椒吧。

## 夏日養生山椒湯

材料：山椒20克、有殼白果60克、豬軟骨300克、日式豬腸300克、日本腐竹2片(隨意)、麩酒1/2杯、鹽少許

製法：

1. 豬軟骨用清水沖洗後放入鍋內，注入冷水，加熱至沸騰及肉色轉白，取出肉色已經轉白的豬軟骨，清洗乾淨備用；
2. 日式豬腸用清水沖洗後放入無水無油的「白鑊」內，用中火烘炒，炒至水分蒸發時，鑊入廚酒，酒氣蒸發後盛出，用清水沖洗兩三遍，以除去內臟氣味後瀝乾備用；
3. 山椒放入料理袋內備用；
4. 白果放入塑料袋內，裹上毛巾，用槌破殼後，取出白果肉放入料理袋備用；
5. 取另一鍋，注水1.8公升，燒至沸騰後加入山椒及所有備用材料，隨喜好可加入日本腐竹，保持大火燒至沸騰後蓋上鍋蓋，轉小火煲120分鐘熄火，下鹽調味即成。



## 食得健康

### 夏日調製特飲消暑解渴

想調製特飲又不曉得用多少蘇打水或湯力水？最近，Watson's SODA系列於今個月6月推出200ml迷你罐裝之品牌人氣飲品蘇打水及湯力水，準備「啱啱好」的分量，為你解決這個煩惱！「細細罐」除了可以方便直接飲用，隨時滿足想解渴消暑的「渴」望外，更可以隨着自己各種心情，特製出專屬自己的Drink of Flow，隨時MIX出夠氣夠爽的夏日飲品。



#### Highball (高球雞尾酒)

材料：一罐迷你罐裝蘇打水(200毫升)、65毫升威士忌、1個檸檬

製法：

1. 將檸檬切成八等份，其中七份擠成檸檬汁，並倒進裝滿冰塊的酒杯內；
2. 將一罐迷你罐裝屈臣氏蘇打水及65毫升威士忌加入杯中，然後輕攪一圈；
3. 餘下的一份檸檬放進杯中作裝飾。

#### Classic Gin and Tonic (經典氹湯力)

材料：一罐迷你罐裝湯力水(200毫升)、20毫升氹酒、2片青檸、數片裝飾用新鮮薄荷葉

製法：

1. 放入冰塊；
2. 加入一罐迷你罐裝屈臣氏湯力水；
3. 加入20毫升氹酒攪勻；
4. 以新鮮青檸及薄荷葉裝飾。

### 能量飲品全新清新味道

在需要能量的瞬間，Red Bull送你一對翼！早前，品牌全新味道Apricot Edition 杏桃士多啤梨味已正式登陸香港，專業調酒師特製出新口味「小確杏」特調Mocktail，杏桃及士多啤梨口味Red Bull混搭可口飲料，締造能量爆燈的時刻，令這杯不單是為你提供身心動力的能量飲料，更是各位調酒師最愛的特飲調製必選材料之一。在家DIY一杯「小確杏」特調Mocktail，以淡淡杏桃士多啤梨酸甜味迎接初夏，於炎炎夏日間享受最放鬆隨性的清爽生活。

#### 「小確杏」特調Mocktail

材料：Red Bull Apricot Edition 適量、柚子汁20ml、蜂蜜糖漿15ml、蜜瓜汁30ml、九層塔兩片

製法：

1. 先將柚子汁、蜜瓜汁及蜂蜜糖漿倒入搖杯；
2. 加入適量冰粒便可搖勻；
3. 把混合好的飲品倒入杯中，再加入適量Red Bull Apricot Edition；
4. 拍一拍九層塔，放入杯中作點綴。

製作貼士：

- 柚子汁及蜜瓜汁分別可以用檸檬汁及哈密瓜汁代替；
- 如想要加點花香，可以以玫瑰糖漿取代蜂蜜糖漿；
- 九層塔用前拍一拍，讓青香葉味散發。

## 醫訊

### 人類偏肺病毒

近日，藝人黎諾懿兒子感染了hMPV—人類偏肺病毒，小朋友持續高燒，以及肺部受到感染。究竟什麼是hMPV？跟RSV病毒是否相似？下面由兒科專科醫生陳欣永為大家分享。



◆陳欣永醫生

問：什麼是hMPV—人類偏肺病毒？

答：hMPV全名是human metapneumovirus，中文叫「人類偏肺病毒」，是一種常見呼吸道傳染的過濾性病毒，傳播途徑跟傷風、感冒一樣，透過接觸到飛沫、咳嗽和打噴嚏的分泌物互相傳染，主要是影響上呼吸道的病毒。

問：以往hMPV只發生在小童身上，為什麼也會發生在成人身上？

答：「人類偏肺病毒」在小童身上較為流行、常見，但成年人、老人家或免疫力低人士亦易受到感染。

問：hMPV病毒會攻擊小童身體哪些部位？

答：呼吸道系統、中耳炎、腸胃及氣管等部位。如兒童是特別容易過敏，需特別注意氣管健康與穩定，因為hMPV會誘發過敏咳，很容易造成氣喘疾病發作。

問：hMPV有什麼症狀？跟RSV病毒十分相似，如何分辨？

答：兒童患者中會引致不同嚴重程度的病徵，如發燒、咳嗽、流鼻涕、呼吸困難或氣促。有些兒童或會出現中耳炎、腹瀉、嘔吐、出疹及發燒抽筋。與RSV病毒病徵相似，會入侵兒童的氣管位置，引致氣喘、氣促及支氣管炎等症狀。「人類偏肺病毒」感染亦可引致支氣管炎或肺炎，與其他病毒引致的上呼吸道和下呼吸道感染相似。

問：hMPV會有流行期嗎？什麼時候是高峰期？潛伏期又是多久？

答：高峰期會在冬至至春天，甚至現在5月至6月也爆發得比較嚴重，天氣潮濕加上季節交替溫差大的時候特別易受到感染。潛伏期大約在3至6天之間，大部分患者在7至10天內便痊癒，但受到感染後所產生的免疫保護微弱，便有機會再次受到感染，小童及老人家均要特別注意。

問：什麼類型的小童要特別小心及注意hMPV？

答：任何類型的小童都應注意，特別是嬰兒，因為他們會有口腔期，喜愛放東西入口，又或者在學校、幼稚園時特別易傳染，因為小童會在學校除口罩食茶點，又或者沒有洗手、接觸完物品又接觸口部、眼睛等，都特別容易感染。

問：當不幸疑似感染hMPV，家長在家中應如何處理？繼而醫生會如何醫治？

答：當出現相關病徵時，在未清楚是否感染hMPV時，應保持鎮定，盡快求醫，而且需補充多些水分。雖然hMPV是過濾性病毒，沒有一個針對性治療，抗生素都沒有效，但盡快求醫可以處方支援性治療，觀察小童出現的病徵或併發症去處方適當藥物及治療。

問：有沒有預防方法？

答：因為hMPV是沒有疫苗可預防，所以要教導小童注意個人衛生，勤洗手，不要經常將手放到口中，以及在處理口罩時都要小心。在免疫系統方面，家長要令小童有充足休息，均衡的飲食習慣也十分重要。



## 山椒子薑飯

材料：山椒5克、子薑20克、罐頭鮭魚1罐、無洗米3/4杯

製法：

1. 山椒放小碗內，注入熱水沖洗後備用；
2. 子薑切成2毫米丁粒備用；
3. 打開鮭魚罐頭，取2湯匙罐內汁液，加水約3/4杯作煮飯汁水備用；
4. 將無洗米、山椒、子薑放入電飯煲，注入煮飯汁水，蓋上煲蓋，按煮飯鍵，啟動烹煮流程，完成後加入罐頭鮭魚，燜燜5分鐘即成。



## 山椒炒牛肉

材料：山椒5克、薄切牛肉200克、片栗粉1湯匙、油1湯匙、蠔油1湯匙、味醂2湯匙

製法：

1. 薄切牛肉加入片栗粉及油拌勻後，放入易潔平底鑊中鋪平，以中火加熱至肉色轉熟後，加入山椒拌炒；
2. 蠔油及味醂拌勻注入鑊內，爆炒均勻即成。



◆由專業調酒師特製出新口味「小確杏」特調Mocktail

◆部分材料及調酒用具



◆製作步驟

◆完成品