

陳皮具辛溫通特性

行氣止痛 健脾和胃

俗語話廣東有三寶：陳皮、老薑、禾稈草，當中陳皮的養生功效辛行溫通，可以行氣止痛、健脾和胃，因此可用於治療脾胃氣滯，胃腹脹痛、噁心嘔吐的病症，還有燥濕化痰、宣肺止咳的功效，可以治療咳嗽痰多。除了舒緩腸胃，陳皮中含有檸檬烯，檸檬烯是柑橘類果皮中富含的成分，具有酸甜清爽的香味，有放鬆的效果。因此，如果你有腸胃不適、呼吸系統問題或者想要減肥，可以考慮食用陳皮泡茶飲或以此入饌，今期為大家準備了三款陳皮菜式。

◆文、攝：小松本太太

陳皮是指曬乾的柑橘類果皮，是中國傳統藥材之一，也是廣東三寶之一。陳皮的養生功效非常豐富，既可調理腸胃，又可改善呼吸系統，還有助於減肥。陳皮的養生功效在於調理腸胃，陳皮具有辛、溫、通的特性，可以促進胃腸蠕動，增進食慾，有助於消化食物。同時，陳皮還可以行氣止痛，對脾胃氣滯、胃脹痛、噁心嘔吐等症狀有很好的緩解作用。因此，陳皮常用於治療腸胃不適、脾胃虛弱等症狀。

陳皮具有燥濕化痰、宣肺止咳的功效，可以治療咳嗽痰多等呼吸系統疾病。陳皮中含有豐富的揮發油，可以刺激呼吸道分泌物的排出，促進呼吸系統的健康。此外，陳皮還有其他一些養生功效，例如可以清熱解毒、解酒等，還含有類黃酮等抗氧化物質，可以保護身體免受自由基的損傷，並有望在體內刺激交感神經使脂肪更容易燃燒。

陳皮魚肉燒賣

材料：魚肉 300 克、陳皮 1 克、燒賣皮 12 片、鹽 1/4 茶匙、胡椒粉少許、片粟粉 2 湯匙

- 製法：
1. 陳皮放入清水浸軟；
 2. 取出浸軟陳皮，用小茶匙刮去內囊，切細碎備用；
 3. 魚肉洗淨、瀝乾備用；
 4. 用小茶匙從魚骨及魚皮刮出魚肉，放入研磨器攪碎後，加入鹽拌勻至魚肉呈黏性後，加入胡椒粉、片粟粉及陳皮



5. 將燒賣皮的四角切去，把魚肉燒賣胚置在燒賣皮中央，把燒賣皮推向中央包成燒賣狀，放入耐熱盛皿上備用；
6. 將水注入鍋內，置上蒸架，大火燒至冒出蒸汽時，將燒賣放入蒸 7 分鐘至熟透即成。



陳皮滷肉

材料：豬腩肉 350 克、冰糖 20 克、陳皮 1 克、紅茶包 2 個、醬油 2 湯匙、味醂 3 湯匙

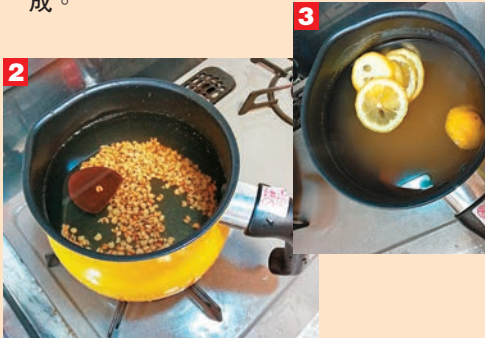
- 製法：
1. 陳皮浸軟備用；
 2. 冰糖用錘敲碎備用；
 3. 豬腩肉用沸水川燙後瀝乾備用；
 4. 紅茶包注入沸水兩杯泡成紅茶備用；
 5. 將豬腩肉、浸軟陳皮、冰糖、醬油及紅茶放入電飯煲內，蓋上煲蓋，按煮飯鍵，啟動烹煮流程，完成後取出豬腩肉切件即成。



陳皮薏米檸檬水

材料：陳皮 1 克、薏米 40 克、檸檬 1 個、楓葉糖漿隨意

- 製法：
1. 薏米用水沖洗，瀝乾，加入陳皮，用清水浸泡兩小時備用；
 2. 浸透的陳皮及薏米與浸液一同放入鍋內，加水 8 杯，大火煮至沸騰後轉中小火熬 45 分鐘後熄火；
 3. 檸檬切片放入熬妥的陳皮薏米水內，蓋上鍋蓋燜 5 分鐘，隨喜好加入楓葉糖漿飲用即成。



食得健康

◆文：雨文

炎夏消暑美饌 清爽開胃滋味

夏日熱氣燄，正是品嘗清涼消暑佳餚的好時節，帝京酒店帝京軒廚師團隊精選時令食材、鮮蔬及多款養生食材，呈獻出全新的單點菜譜「豐營、細味」及「悅夏宴」套餐，由即日起至 9 月 27 日期間供應，帶來一系列的開胃美饌，清新消暑，踢走炎夏的暑氣與悶熱，讓你享受滋味一「夏」！

今個月，廚師團隊選取多款新鮮及上乘食材，包括油脂豐富甘腴的澳洲 M5 和牛、鮮爽脆嫩的響螺片、肉厚彈牙的越南大蝦、肥美鮮嫩的白鰮、味鮮肉嫩的三黃雞等配以水分豐富、清熱消暑的鮮蔬包括節瓜、涼瓜、水瓜、西芹等，輔以精心調製的醬汁與味道，炮製出開胃惹味的消暑美饌。就如爽彈的智利響螺片與越南大蝦，分別以蔥爆配西芹與薄脆漿炸香配沙律醬炮製，清爽惹味兼而有之。

例如，蔥爆智利響螺片伴琥珀生汁脆蝦球，大廚選用有滋陰補腎及健脾開胃等功效的智利響

螺，切片後與蔥段爆炒，伴以炸至香脆爽彈的蝦球，加上微酸開胃的沙律醬汁及自家製的琥珀蜜桃碎，集脆、香、爽、嫩、鮮的豐富口感與質感。炎夏總想吃酸甜爆汁的水果，香甜汁豐的鳳梨就是其一，搭配補虛養血的白鰮，讓這道鳳梨桂花燒脆鰮養生又滋味。夏季的鰮魚相對清瘦，但肉質特別爽滑，團隊將清洗處理乾淨的白鰮先醃後吊乾，再串起燒至皮脆肉嫩，配上燒至香甜的菠蘿件上，掃上蜜糖及灑上乾桂花，擺盤精緻，味道香醇。

一道色、香、味俱存能滿足視覺、嗅覺與味覺等五感的花雕話梅紅麴京烤骨，這道用上肉質陰滑且富脂香的腩排所炮製成的菜式，既好下飯，亦是絕佳的酒餚。大廚先將新鮮腩排炸至金黃色，快速鎖住肉汁又添加外脆內嫩的質感；之後用冰糖、話梅、花雕、梅子及紅麴米等燜煮，再灑上話梅粉，艷紅色澤誘人，酸酸甜甜，醒胃之餘還能平衡腩排的油膩。



◆悅夏宴



◆蔥爆智利響螺片伴琥珀生汁脆蝦球



◆鳳梨桂花燒脆鰮



◆花雕話梅紅麴京烤骨



◆泡椒牛油果三黃雞柳

醫訊

新型聯合標靶免疫治療助患者延長存活期

第三期國際臨床研究將晚期子宮內膜癌患者分成兩組，一組是使用新型聯合標靶免疫治療，另一組則使用醫生選擇的化療。研究顯示，使用新型治療的患者整體存活期比化療有效延長約五成至 18 個月；無惡化存活期亦能延長逾七成至 6.7 個月。由此可見，新型治療能夠幫助晚期子宮內膜癌患者延長存活期。潘醫生引述第三期研究指：「參與研究的 346 位患者，使用聯合標靶免疫治療後，治療反應率 (ORR) 超過三成，當中半成達完全緩解，疾病控制率約為七成。」

為癌症患者及其家屬提供支援的癌症資訊網慈善基金表示，抗癌之路絕對不容易，現時大多求助個案除對可選擇的治療不甚了解外，更多提及到藥費昂貴，難以負擔。癌症資訊網慈善基金主席方嘉儀女士指出：「現時醫藥發展迅速，有更多有效的藥物及治療方案可供晚期子宮內膜癌患者選擇，對病人而言無疑是福音。然而，當中提及到的新型聯合標靶免疫治療成效理想，但仍未納入現時醫管局藥物名冊內。有子宮內膜癌患者更為上述治療花了大部分



◆潘智文醫生（左）及方嘉儀（右）出席「晚期子宮內膜癌」記者會。

積蓄，擔憂日後生活，期望政府提供資助。有見及此，本基金現促請香港政府除盡快將相關治療納入藥物名冊外，亦可將其加入關愛基金的資助項目範圍內，以減輕患者在接受治療時面對的經濟壓力。」

健康資訊

◆文：寧寧

「寶貝護敏」乳膠漆 家居塗刷後即可入住

在香港超過 33 萬人患有哮喘，這也是兒童常見的過敏性疾疾病之一。家居環境中存在許多過敏原，其中甲醛是其中一個主要的元兇。杜絕家居環境的致敏原從選擇不含甲醛的傢具、地板、油漆等材料及選擇經過環保認證的產品開始。家中有寶實就更緊張，需要營造健康安心的空間。

許多家中裝修的人最大煩惱是油完乳膠漆就要等一星期以上才可敢回去住，白花錢租酒店。不如選擇用創新的 VOC Clean 淨化科技處理，層層降低揮發性有機化合物 (VOC) 含量，趨近於零的多樂士「寶貝護敏」乳膠漆。產品採用主動除醛科技，可以在牆面上形成淨化網，有效分解空氣中的甲醛達 95%。

◆家中有寶實，需要營造健康安心的空間。



乳膠漆中添加了具有強大吸附力的 250 納米竹炭，可以淨化苯、VOC 等有害物質，讓室內空氣更清新健康，塗刷後即可立即入住，是符合國際認證機構過敏標準有限公司 (ASL) 的嚴苛標準，並獲得「哮喘及過敏人群友好」產品認證。而且，它採用獨有的「Colour Protect 恒彩科技」，產品容易上色，乾燥快，高效抗污及耐洗擦配方，漆膜堅韌耐擦洗，通過 SGS 檢驗耐擦洗次數 30,000 次以上。