海藻富含營養素
吃羊棲菜促進腸道健康

羊棲菜是一種富含營養素的海藻，具有多種養生功效。它是一種低卡路里、高食物纖維的食材，可以幫助調節腸道功能，促進腸道健康，有益於預防便秘等腸道問題。而且，羊棲菜亦含多種維生素和礦物質，當中的鈣和鐵含量豐富，這些成分對於身體的骨骼和血液健康非常重要。由於羊棲菜是一種非動物性食品，所以脂肪含量相對較低，非常適合健康飲食的需要。因此，將羊棲菜納入日常飲食中，可以幫助人們保持健康，享受美好的生活。

◆文、攝：小松本太太

◆豆腐漢堡 ◆羊棲菜煮番薯 ◆涼拌羊棲菜

羊棲菜中的鈣可以幫助強化骨骼，預防骨質疏鬆等骨骼問題；而鐵可以幫助生成血紅蛋白，預防貧血等血液問題。除了鈣和鐵以外，羊棲菜還富含多種礦物質，例如鉀、鎂、鋅、銅、鉬等。這些礦物質對於身體的健康也是非常重要的。鉀可以幫助調節體內的水分平衡，預防高血壓等疾病；鎂可以幫助維持心臟和神經系統的正常運作；鋅可以幫助增強免疫力和促進傷口癒合；銅可以幫助形成紅血球和骨骼結締組織；鉬可以幫助調節代謝和維持心臟健康等。總而言之，羊棲菜是一種非常健康的食材，具有多種養生功效。吃羊棲菜可以幫助調節腸道功能、強化骨骼和血液健康、增強免疫力、促進傷口癒合等。

涼拌羊棲菜

掃碼睇片

材料：羊棲菜5克、即食麥片20克、番茄150克、豌豆苗50克、檸檬1/2個、糖1茶匙、鹽1/4茶匙、即磨黑胡椒碎少許、橄欖油2湯匙

製法：
1. 羊棲菜、即食麥片分別放入盛器內，注入清水浸20分鐘；
2. 豌豆苗洗淨瀝乾、去掉根部、切碎、放入盛器內、灑糖拌勻、靜置約20分鐘後、搾乾水分備用；
3. 番茄洗淨瀝乾，切成丁粒，放入盛器內、灑鹽拌勻、靜置約20分鐘備用；
4. 檸檬削出外皮黃色部分備用；
5. 檸檬肉榨汁、加入橄欖油及即磨黑胡椒碎拌勻成涼拌醬汁備用；
6. 燒沸水2杯，放入麥片，水再沸騰時撈出麥片瀝乾備用；
7. 燒沸水2杯，放入羊棲菜，水再沸騰時撈出羊棲菜瀝乾備用；
8. 取一盛皿，放入備用豌豆苗及番茄；
9. 將1湯匙涼拌醬汁與瀝乾麥片及羊棲菜拌勻後放在豌豆苗及番茄上；
10. 灑上檸檬皮及涼拌醬料即成。

1

5

豆腐漢堡

材料：羊棲菜5克、木棉豆腐300克、片栗粉3湯匙、油2湯匙、日式燒肉醬汁3湯匙

製法：
1. 木棉豆腐放入大碗內搗碎、加入羊棲菜拌勻後靜置約20分鐘備用；
2. 20分鐘後，將片栗粉灑入大碗內與木棉豆腐及羊棲菜拌勻成豆腐漢堡胚；
3. 將豆腐漢堡胚均分成6等份，搓圓成豆腐漢堡備用；
4. 燒熱鑊、下油、以中火將豆腐漢堡煎至兩面微焦及中心熟透，將日式燒肉醬汁注入鑊內，煮至醬汁濃稠即成。

1

3

4

番薯煮羊棲菜

材料：羊棲菜3克、番薯200克、味醂2湯匙、醬油1湯匙、糖1茶匙

製法：
1. 羊棲菜放入盛器內，注入清水浸20分鐘備用；
2. 番薯用水及錫紙輕擦外皮洗淨，保留外皮即成滾刀塊備用；
3. 浸妥羊棲菜瀝乾放入小鍋內、加入番薯、味醂、醬油及水300毫升，大火煮至沸騰後轉中小火煮約10分鐘至番薯熟軟，將糖放入鍋，翻炒至汁液濃稠即成。

3

醫訊

小朋友黐脷筋

◆陳強杰醫生

小朋友咬字不清，覺得「黐脷筋」不是什麼大問題，甚至有不少迷思覺得小朋友長大後會自行痊癒，兒科專科陳強杰醫生為大家分享小朋友「黐脷筋」疑問。

問：黐脷筋是什麼？
答：繫帶（脷筋）是連接脷和下顎的組織。通常在出世之前，繫帶已經分離。若仍未分離，而且繫帶過短、過前、過厚或過緊而令脷的活動受限制，便是繫帶過短，即俗稱「黐脷筋」

問：「黐脷筋」在小朋友身上常見嗎？
答：約5%的初生嬰兒會有這樣的情況。

問：為什麼會出現「黐脷筋」？是先天？後天會發生嗎？
答：是天生的。

問：「黐脷筋」會有什麼症狀？幾歲時會發現？如何自行為小朋友測試？
答：症狀如下：異常短小舌繫帶；舌頭不能向上升至上牙槽；舌頭不能伸出過下門牙（或中牙槽）一至二毫米；左右水平活動受限制；當舌頭伸出時，形狀凹下或現「心形脷」；檢查者的手指不能放在舌頭底部和下顎之間。

以上這些表現，最早可以在剛剛出生後便可以察覺。

問：「黐脷筋」對小朋友有何影響？
答：餵哺母乳、說話能力與咬字、口腔衞生、舔嘴唇和雪糕及吹奏管樂等。

問：小朋友「黐脷筋」，到長大後會自行痊癒嗎？
答：有一部分可以自行痊癒。

問：如何治療「黐脷筋」？康復期多久？
答：嬰幼兒如三個月大以下，可以在病房治療室用手術鉸剪剪掉；三個月以上的小朋友，則要在手術室而且在麻醉情況之下，用真正手術方法進行。

問：手術會有風險嗎？
答：流血感染，口水腺受損。

問：「剪脷筋」需要到醫院還是診所進行？過程中需要麻醉嗎？如要，麻醉會對小朋友身體有影響嗎?
答：新生嬰兒不需要麻醉，可在病房治療進行。但是，年齡較大的小朋友就需要監察麻醉，因此需要在手術室進行。而監察麻醉對小朋友只是有短暫性影響及狀態迷迷糊糊，並不會有長遠身體影響。

問：術前有什麼準備？要禁食嗎？
答：小朋友通常要在手術前6小時禁食。

問：術後還要進行什麼訓練？剪完脷筋後，脷筋會再次連結嗎？
答：做完手術之後大約4%會再連結，所以會建議做脷部運動去減低這情況。

問：什麼年齡是最佳「剪脷筋」時間？
答：沒有特定一個年紀，因為是按個別病人情況決定。

問：術後應如何飲食？
答：新生兒或者幼兒，做完手術後可立即進食；經監察麻醉進行手術的小朋友就需要等麻醉藥效力消退後，病人完全清醒就可以。不過，最初兩天不建議進食較熱的食物。

健康資訊

埃塞俄比亞國際路跑 集文化體驗與跑步籌款

有沒有想過在東非大裂谷的湖泊與鱷魚及犀牛一同野餐？參觀埃塞俄比亞的傳統市集？在山之巔品嘗正宗的埃塞俄比亞咖啡？同時走在最前線了解非洲視障兒童的需要？喜愛闖天地的旅行愛好者萬勿錯過此趟極具意義的小眾旅行地埃塞俄比亞！有別於一般馬拉松賽事，路跑集結各地支持者為不同有需要人士籌款，既可大展身手亦充滿歡樂和意義，不少人更邊跑邊載歌載舞，感受猶如嘉年華般的歡樂氣氛。無論是長跑好手還是為慈善而跑的人，都可以在這裏盡情享受。

因疫情睽違4年後，奧比斯今年將再度號召一眾救盲支持者參與埃塞俄比亞國際路跑，在七天六夜的旅程中，參加者除了為當地的眼疾患者跑步籌款外，更可親身體驗這個非洲大國的獨特文化，感受埃塞俄比亞獨有的風土人情，同時更會參觀奧比斯在當地的救盲項目，見證前線的救盲工作。

參加者將會於風景怡人的湖泊與鱷魚及犀牛一同野餐，恍如置身非洲大草原，一邊品嘗當地美食，一邊欣賞熱情的非洲舞；到訪傳統村莊並在竹屋深入了解當地的居住環境；在首都Addis Ababa的最高峰恩托托山品嘗最正宗的埃塞俄比亞咖啡。奧比斯更會安排團員與當地學生交流，來一場別具意義的深度遊。現在，7月31日前報名參加可享早鳥優惠。

◆文：Health

◆疫情前的埃塞俄比亞國際路跑。

食得健康

以瓜果入菜胃口大開 創造清涼消暑菜單

位於前中區警署總部「大館」內的The Chinese Library，以創新的中國菜而聞名，行政總廚李振龍師傅今年再獻新猷，加入瓜果創造出全新清涼消暑菜單，讓食客於悶熱天氣熏灼得食慾不振之際，能胃口大開，一解暑熱。李師傅一直鍾情以瓜果入菜，全新菜單探索了不同瓜果的多樣性，挑選七種夏天盛產作物，包括冬瓜、青瓜、翠玉瓜、絲瓜、秋葵、佛手瓜和西瓜，做主角大放異彩，或作配角畫龍點睛。當中，食客可以選擇包含十道菜的「翡翠盛宴」嘗味菜單或單點其中時令菜式，由即日起至10月15日供應。

首先出場的是「青檸水晶、鮮蓮子清心花膠凍」，「青檸水晶」以嫩綠冬瓜為主角，經師傅巧妙地挖成圓球，再加入青檸汁、香茅和魚露，酸甜滋味與冬瓜清爽的口感融合；而「鮮蓮子清心花膠凍」則由當造新鮮蓮子和花膠烹調而成，花膠經蒸煮八小時後呈現透亮的凝膠狀態，花膠凍在口腔中溶化成濃郁膠質，最後配上一口點綴的陳酒醃漬鮮杞子，吊出層次豐富的甜鮮味。

緊接着是「一口紅燒鮑魚酥、碧綠勝瓜蝦餃」，「碧綠勝瓜蝦餃」以夏天盛產的勝瓜和鮮美蝦仁為主料，淡綠色的勝瓜透現於晶瑩剔透的外皮，口感清鮮爽脆，瓜果清香和蝦仁鮮味配搭。「一口紅燒鮑魚酥」則呈現味道上的鮮明對比，以鮑魚作為主要材料，加入冬菇和蔬菜粒，包裹在香脆豐滿的芋蓉酥皮中，質地和口感與勝瓜蝦餃截然不同，卻又營造出美妙的對比。

至於湯水更是別出心裁，李師傅選用了香味撲鼻的脆炸乾瑤柱絲、鮮元貝等海鮮食材，搭配爽脆的絲瓜粒（也稱水瓜），吸收芫茜和清雞湯的精華，製作出這道清爽感十足的「花膠金銀貝絲瓜露」。為達至更開胃效果，師傅在製作過程中加入了自家製的野山椒水，其辣而不麻的味道，令食客能分明地感受到其中酸鹹鮮辣的味道，增添了每一口湯的層次感。

另外，「海膽汁蟹肉燴蒲瓜」以蒲瓜作為主角，口感軟中帶爽，配搭鮮而不膩海膽汁蝦湯及新鮮手拆膏蟹蟹肉，再加上口感爽脆的珊瑚草以及果醋珠，突出蒲瓜爽口鮮甜。在甜品前最後一道菜式是「玉泉紗衣」，這道清爽的湯菜將佛手瓜切成薄片並煮軟，而佛手瓜的纖維宛若一條條紗衣，故得其名；佛手瓜吸收湯中精華，這吊湯需要先燉製三小時清湯，分別加入雞、鴨和豬肉令湯汁更加鮮美。

最後，又怎能缺少一道消暑甜品，以清甜的「冰花耳、奶黃繡球酥」作句號，雪耳已被中醫使用超過2,000多年。新鮮雪耳清澈透明，味道爽甜不黏口，配以鮮艷的西瓜點綴，清爽消暑；而繡球酥的靈感來自奶黃包，是李師傅美好的童年回憶。奶黃繡球酥使用自家製的酥皮製成，流心的奶黃餡料更令整道甜品瀰漫着濃厚的蛋香味，一邊是清甜冰花耳，另一邊是酥脆繡球酥，味蕾雙重享受，暑氣全消。

◆文：雨文

◆海膽汁蟹肉燴蒲瓜

◆玉泉紗衣

◆冰花耳、奶黃繡球酥

◆行政總廚李振龍師傅

◆青檸水晶、鮮蓮子清心花膠凍

◆一口紅燒鮑魚酥、碧綠勝瓜蝦餃

◆花膠金銀貝絲瓜露