

食用菇菌舞茸含多種營養素 三種做法促進鈣吸收助骨骼健康

舞茸，一種食用菇菌，據說以前採菇人在山上發現舞茸的話，大家會高興得手舞足蹈，所以稱這食用菇菌為舞茸。它是一種營養價值極高的養生食材，含有多種營養素，如維生素D、鉀和膳食纖維，其中以維生素D為首，維生素D對於骨骼健康至關重要，能夠促進鈣的吸收和利用，有助於預防骨質疏鬆症和其他骨骼疾病。同時，對血糖調節、心血管健康和抗氧化等方面都有重要作用。因此，將舞茸納入日常飲食中，可以為我們的身體提供綜合的養分，促進健康和幸福的生活。

◆文、攝：小松本太太

舞茸富含鉀，這種營養素對於調節鈉的排出非常重要。鉀有助於調節攝入過多的鹽分，能夠預防浮腫和高血壓等問題，是一種不可缺少的營養素，對於那些關注健康的人來說十分重要。

舞茸中還含有一種水溶性膳食纖維，稱為β-葡聚糖。這種纖維具有調節血糖的作用，能夠使飯後血糖值上升得更緩慢，對於那些需要控制血糖的人來說非常有益。此外，膳食纖維還具有整腸作用和降低血液膽固醇值的功能，對於腸道健康和心血管健康都有積極的影響。

舞茸的另一個特點是它容易在烹煮過程中變黑。這是因為舞茸中含有多酚，當舞茸煮湯時，多酚會溶解出來，使湯的顏色變得深黑。多酚具有強大的抗氧化作用，能夠清除體內的活性氧，預防動脈硬化、細胞老化和免疫功能下降等問題。因此，攝入舞茸可以增加人體的抗氧化能力，維護整體健康。



◆舞茸

舞茸炒厚揚

材料：
舞茸 80克、番茄 150克、免治豬肉 100克、厚揚 300克、橄欖油 2湯匙、番茄醬 2湯匙、鹽少許、即磨黑胡椒隨意

製法：
1. 舞茸用水沖洗後縱切成8小件，切去梗根部分，撕成小瓣備用；
2. 番茄洗淨切成小件備用；
3. 厚揚用水沖洗後切成8小件備用；
4. 燒熱鑊，下油，放入免治豬肉爆炒至肉色轉白，加入切妥舞茸及番茄，下鹽及番茄醬，注水1杯燒至沸騰後加入切妥厚揚，蓋上鑊蓋，轉中火煮至厚揚熟透即成。



◆舞茸忌廉奶油湯

◆舞茸炒厚揚

◆舞茸天婦羅

舞茸天婦羅

材料：
舞茸 100克、蛋 1隻、薄力小麥粉 1杯、油 2杯、鹽少許

製法：
1. 舞茸用水沖洗後縱切成8小件，切去梗根部分，灑上1湯匙薄力小麥粉均勻備用；
2. 蛋打開，濾出蛋白，將蛋黃放入大碗內，注入冷水1杯，拌勻成蛋黃水，將剩下的薄力小麥粉加入蛋黃水中，以拂蛋器拌勻成天婦羅炸漿備用；
3. 油注入小鍋內燒至170度，將已灑上薄力小麥粉的舞茸，沾上炸漿，放入炸油內炸至微黃立即取出；
4. 灑上鹽拌食。



掃碼睇片



舞茸忌廉奶油湯

材料：
舞茸 80克、忌廉奶油 100毫升、橄欖油 1茶匙
蔬菜湯底材料：
椰菜 200克、紅蘿蔔 100克、洋蔥 100克、舞茸梗根 100克、薑 10克、大蔥 100克、橄欖油 2湯匙、鹽少許

製法：
1. 將蔬菜湯底材料切碎備用；
2. 取一大鍋，先放入舞茸梗根以中火烘炒至香味溢出，然後下橄欖油放入餘下所有蔬菜，下鹽拌炒均勻後注入1.5公升水，大火煮至沸騰後轉中火熬煮約45分鐘，隔去煮至軟化的蔬菜成蔬菜湯底備用；
3. 取1小鍋，下橄欖油，加入舞茸拌炒均勻後注入500毫升蔬菜湯底，大火加熱至沸騰後，以攪拌器將舞茸搗碎與湯汁混和，將湯汁再次大火加熱煮至沸騰後注入忌廉奶油，轉中小火至鍋邊冒泡微沸馬上熄火下鹽調味即成。



◆紙杯蛋糕

◆純素蘋果派

◆三款純素千層酥

食得健康

秋季健康選擇 多款純素甜點

踏入初秋，主打優質健康甜點The Cakery於秋季系列貫徹品牌理念，堅持採用優質的食材，糅合健康及創新，打造出多款精緻純素甜點，陪伴大家度過愜意秋日時光，一同慶祝感恩節。品牌採用新鮮時令生果，推出口感層次豐富的純素蘋果派，每一啖都散發着清甜蘋果香，帶來視覺與味覺的享受。

今次呈獻三款優雅華麗純素千層酥，首先推介再度推出的招牌人氣香蕉海鹽糖千層酥，層層酥皮夾着香蕉蓉和焦糖忌廉，頂部再蓋上焦糖香蕉作點綴，香甜脆口。品牌亦特意選用秋天正值時令的栗子製成甜栗子蓉，推出栗子千層酥，千層酥面層鋪滿濃郁的栗子蓉，入口質感幼滑，栗子細膩淡雅的味道令人再三回味。對於鍾情紫薯口味的

你，必試純素紫薯千層酥，輕柔細緻的純素紫薯忌廉散發淡淡紫薯香，一軟一脆，讓人無法抗拒。加上不含乳製品的紫薯麻糬戚風蛋糕，外層布滿紫薯忌廉，內裏配搭煙韌口感十足的麻糬，頂部還撒上海苔作點綴。

品牌推出的秋季紙杯蛋糕系列也讓人十分期待，如椰香紫薯紙杯蛋糕採用純素香草蛋糕作基底，一啖咬下後內層的軟糯紫薯醬緩緩流出，頂部更有滑順的紫薯忌廉和椰子霜，每一口也盛載着滿滿的幸福。而黑芝麻愛好者可以選擇不含麩質和乳製品的Men In Black紙杯蛋糕，內含亞洲上等堅果的濃郁香味，甜而不膩，頂部更加上煙韌麻糬，口感加倍豐富，啖啖讓人回味無窮。

◆文：雨文

泛發性膿胞型銀屑病

醫訊

10月29日是世界銀屑病日，近年公眾對銀屑病的認

知增多，了解到銀屑病是一種免疫系統引起的疾病，令患者皮膚變厚、脫皮，甚或出現關節毛病。但銀屑病有不同的分類，其中一種是泛發性膿胞型銀屑病，雖稱為銀屑病，卻是另一個完全不同的免疫系統疾病，嚴重情況下還可以致命！皮膚科專科盧景勳醫生為大家講解此病的徵狀和治療方法等資訊。



◆盧景勳醫生

問：近年經常聽到銀屑病，但泛發性膿胞型銀屑病第一次聽，是新的銀屑病嗎？

答：皮膚科100年歷史以來，從觀察病人的徵狀為疾病分類，很多時這類會脫皮的疾病，都歸類為銀屑病(psoriasis)；但近年研究發現有一部分脫皮、皮膚紅腫的銀屑病患者情況很特別。一般銀屑病(俗稱牛皮癬)，其斑塊比較完整，皮比較厚，患者亦未必會有嚴重紅、腫、痛的徵狀。而有一小部分歸類為銀屑病的病人，他們的臨床表徵卻有很大分別，發炎會比較嚴重，十分紅腫，亦會有膿胞，傳統上稱為膿胞型銀屑病。

問：急性泛發性膿胞型銀屑病對患者生活上有什麼影響？有生命危險嗎？

答：患者全身表皮脫落、潰爛，而皮膚是人體最大器官，就如肺部衰竭、腎臟衰竭，需要入院用呼吸機、血液透析，皮膚衰竭也一樣，需要入院治療去輔助皮膚。因為沒有了皮膚的屏障，細菌會進入身體、進入血液，可併發全身性細菌感染，甚至細菌進入身體後誘發炎症，形成多器官衰竭問題，可以致命。

問：泛發性膿胞型銀屑病成因是什麼？

答：膿胞型銀屑病確切成因不明，不過免疫系統問題大多源自壓力、情緒，又或一些輕微病毒感染、創傷等。而過往急性泛發性膿胞型銀屑病有案例是使用高劑量口服類固醇時突然停藥，「類固醇反彈」都可以誘發此症。

問：如何治療急性泛發性膿胞型銀屑病？

答：傳統上會採用一般銀屑病藥物，或調節免疫系統藥物，包括口服類固醇、口服免疫系統抑制劑環孢素A或者口服異維A酸等，選擇一個合適的藥物，控制其發炎、紅腫和膿胞，但病情未必能夠控制得好好，因為不知道病理機制。

問：泛發性膿胞型銀屑病可以預先檢驗嗎？有預防方法嗎？

答：目前並沒有針對泛發性膿胞型銀屑病的預防方法，不過要預防免疫系統疾病，則須留意日常生活，如作息定時、飲食上盡量避免加工食物、適量運動，都有助避免免疫系統受到刺激。

健康資訊

「綠遊觀塘」帶動綠色生活潮流

為加強回收環保站凝聚和教育市民的角色，環境保護署(環保署)由即日起至11月12日期間，在星期日於綠在觀塘開展社區參與活動「綠遊觀塘」，透過一系列多元化及嶄新的活動，包括周日市集、時裝表演及展覽、兒童社區探索活動、共享街頭音樂及共創工作坊等，與公眾一同探索綠色社區共享空間的可能性，共創環保和可持續的社區，邁向碳中和的目標及為都市固體廢物收費做好準備。

今次「綠遊觀塘」活動為公眾帶來全新的環保活動體驗，讓青少年、親子家庭及長者在內的社會各階層人士盡情投入「6」式浪潮(GREEEEEEEN WAVE)。當中，作為「綠遊觀塘」活動的壓軸亮點，11月5日及12日將會舉辦「綠遊星期日」，包括「綠遊市集」、「綠遊時裝表演及展覽」、「全民升級塑膠飾物」工作坊、「綠遊工作坊」及「綠遊街頭音樂」等。

活動特設的「綠遊時裝表演及展覽」，夥拍香港知專設計學院時裝設計學系學生及聖雅各福群會旗下環保社Green Ladies，公開向市民徵集舊衣物及其背後的故事，並將其升級再造成別具心裁的時裝作品，作品將於11月5日「綠遊星期日」第一浪以時裝表演及展覽方式展出，讓公眾近距離欣賞結合環保及創意理念的時裝設計。而11月12日「綠遊星期日」第二浪將舉辦一個由孩子主導的市集——「自由玩綠」，小朋友攜帶著他們的環保玩意、手作和遊戲，與大家分享環保回收及升級再造的樂趣。

◆文：雨文



◆綠遊市集



◆綠遊時裝表演及展覽