

草石蠶風味鮮美質地獨特

含豐富礦物質 助緩解壓力

草石蠶，又被稱為蔓草蠶或長老喜，是一種生長在地下的匍匐莖植物，主要分布於亞洲地區，尤其在日本和中國最常見。草石蠶不同於一般的綠色蔬菜，它的蠶體呈白色，形狀像螺旋狀的塊莖，具有獨特的口感和風味。草石蠶含有豐富的礦物質和維生素，如鈣、鐵、維生素B12等，被認為具有多種養生功效，其中包括一些對神經系統有益的物質，食用草石蠶對於改善腦力勞動和緩解壓力有一定的幫助，今期為大家介紹草石蠶的養生菜式。

◆文、攝：小松本太太

草石蠶中的活性成分被認為能夠促進血管擴張，從而降低血壓水平，草石蠶所含的多種抗氧化物質，如多酚和黃酮類化合物具有抗炎和氧化的特性，能夠幫助減少身體中的自由基損傷，提高免疫力。

草石蠶還富含膳食纖維，能夠促進腸道蠕動，預防便秘和促進消化，還被認為對腸道菌群有益，有助於維持腸道健康。它可以作為一種營養補充品，提供身體所需的營養素，特別是對於素食者或有特殊營養需求的人群來說，具有一定的價值。

在日本，草石蠶被稱為「長老喜」，這個名字暗示了它在養生保健中的重要地位。許多日本人將草石蠶用於烹飪，可以煮湯、油炸或生吃。烹飪過程中，草石蠶的風味鮮美，質地獨特，可以為菜餚增添特殊的口感和味道。在日本料理中，草石蠶常用於湯品、炒菜和涼拌菜中，被視為一種珍貴的食材，而且是新年時必不可少的吉祥食物。



掃碼睇片

3種草石蠶菜譜



草石蠶炒小青椒

草石蠶糖水

梅酢漬草石蠶

草石蠶炒小青椒

材料：

草石蠶 80克、獅子小青椒 50克、糸荳蔻 150克、牛肩肉 120克、片栗粉 5克、油 2湯匙、日式燒肉醬汁

製法：

1. 將草石蠶放入筍箕內，加入薄力小麥粉 2湯匙、注水、用手拌勻揉擦，沖洗瀝乾、用小刀將草石蠶兩端切掉備用；
2. 獅子小青椒洗淨、用剪刀將莖部修剪整齊，並且在尖端位置剪開小刻口備用；
3. 取一淺鍋燒沸水 2 杯、取出糸荳蔻瀝乾放入沸水中汆水 2分鐘、濾出用清水沖洗 2分鐘後瀝乾，燒熱另潔鑊，將瀝乾糸荳蔻放入以中火烘乾水分後取出備用；
4. 牛肩肉切作 1 厘米粗條、加入片栗粉及油 1湯匙拌勻備用；
5. 取另一易潔鑊，燒熱、下油、放入牛肩肉炒至肉色轉熟加入糸荳蔻、獅子小青椒及草石蠶拌炒至所有食材熟軟，加入日式燒肉醬汁拌炒均勻即成。



梅酢漬草石蠶

材料：

草石蠶 20克、糖 2克、日本酸梅 10克、穀物醋 30毫升

製法：

1. 將草石蠶放入筍箕內，加入薄力小麥粉 2湯匙、注水、用手拌勻揉擦，沖洗瀝乾，用小刀將草石蠶兩端切掉備用；
2. 將草石蠶放入盛器內、加入糖拌勻後靜置 10分鐘；
3. 日本酸梅去核剝碎成梅肉，將梅肉加在草石蠶上，注入穀物醋拌勻後靜置 3小時即成。



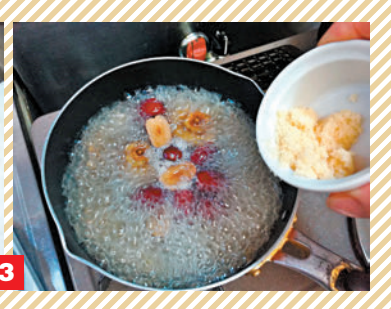
草石蠶糖水

材料：

草石蠶 50克、紅棗 10克、腰果 10克、柿乾 2個、糖 5克

製法：

1. 將草石蠶放入筍箕內、加入薄力小麥粉 2湯匙、注水、用手拌勻揉擦，沖洗瀝乾、用小刀將草石蠶兩端切掉備用；
2. 紅棗去核備用；
3. 將所有材料放入小鍋內、注水 2 杯，加熱至沸騰，轉小火煮約 10分鐘至柿乾轉軟、下糖煮溶即成。



上呼吸道感染



衛生署於 11 月 27 日公布，一所小學爆發的上呼吸道感染個案，個案涉及 24 名學生，包括十五男九女，年齡介乎 6 至 11 歲。他們自 11 月 4 日起先後出現病徵，七人已經求醫，全部情況穩定，無需入院。天氣溫度驟降，日夜溫差大，衛生意識薄弱，稍不留神，便有機會受到感染。普通科醫生林婷為大家分享更多「上呼吸道感染」資訊。



◆林婷醫生

問：什麼是「上呼吸道感染」，會在身體哪些部分生病？

答：「上呼吸道感染」也就是我們常常在病假證明上看見的「URTI」(Upper Respiratory Tract Infection)，俗稱「傷風感冒」，它是一種主要由病毒引起的急性病，主要影響鼻腔、鼻竇、咽喉和聲帶等部位。相對「上呼吸道感染」，「下呼吸道感染」是指喉部以下受感染，如氣管炎、肺炎等。

問：傷風跟感冒分別是甚麼？各會出現什麼病徵？

答：在西醫的角度，「傷風」和「感冒」並沒有很明確的分野。「傷風感冒」(Common Cold)泛指較普遍及輕微的「上呼吸道感染」，會帶來鼻塞、流鼻涕、咽喉疼痛、聲音沙啞或輕微咳嗽等，一般能靠身體抵抗力配合簡單藥物，自行痊癒。「流行性感冒」(Influenza)卻分別較大，除了上述徵狀，一般會引發發燒，肌肉疼痛，渾身乏力，小孩由於不適，較容易發脾氣心情不好。除了自身抵抗力，或需要配合抗病毒藥物治療，縮短患病時間，減輕併發症。

問：會不會引致其他疾病？如小朋友患上，不小心處理有什麼後果？

答：「上呼吸道感染」也有機會引起上文提到的「下呼吸道感染」，或其他炎症，例如「扁桃腺發炎」、「中耳炎」或「鼻竇炎」等。如果家長把併發炎症當成普通傷風感冒處理，有機會延誤治療。

問：什麼情況下需要到急症室求醫？

答：一般「上呼吸道感染」都可以於家居護理，或諮詢家庭醫生，但如果小朋友出現呼吸困難、脫水現象、昏睡、嘴唇發紫、持續高燒，甚至癱瘓，必須盡快帶同所吃藥物到急症室求診。

問：會如何治療？會使用什麼藥物？

答：我們一般建議小朋友休息，多喝水，妥善處理發燒，少吃多餐，保持室內空氣流通，適量服用維他命C。有需要的話，會處方一些「徵狀治療藥物」，例如退燒藥、收鼻水藥、生理鹽水噴劑都有助小孩舒緩不適。如確診流感，可能會加入抗病毒藥幫助治療。緊記藥物不是越多越好，我們盡可能靠身體抵抗力對付病毒，避免不必要使用抗生素。

問：當患病時，有什麼要準備？

答：患病時，家中應該常備準確的探熱器，每四至六小時為小朋友探熱。需要時，服用退燒藥及沖暖水涼幫助降溫；也可使用生理鹽水為小朋友舒緩鼻塞。如持續高燒的話，也可以在家中先行以正確方法檢測新冠肺炎、甲乙型流感，也會幫助醫生診斷。

健康資訊

缺水導致皮膚敏感 冬季必須注重保濕

各位愛美又注重護膚的女生相信用過日本薏仁保濕系列，作為品牌的王牌產品，不論是薏仁化妝水，或是保濕水凝霜，都可以說是四季必備的護膚產品。踏入冬季的日子，肌膚狀態會變得不穩定，導致各種肌膚問題。這次品牌更新了薏仁化妝水的配方，帶來更加水潤、更溫和的產品，讓肌膚實現「保濕力Up」。

想擁有水潤美肌，必須注重保濕程序，為肌膚加強保濕，因為缺乏水分是肌膚問題的根源，會導致皮膚敏感、粗糙，缺乏彈性等。除了薏仁化妝水，各位女生亦可搭配保濕水凝霜和保濕滲透乳液同時使用，讓肌膚每天水潤飽滿，充滿光澤感。保濕水凝霜除了用作保濕精華外，也可作妝前打底及睡眠面膜。肌膚需要特別護理時，於特別乾燥的位置可以厚厚地塗上一層，約 5 分鐘後，用手按摩面部令水凝霜滲透肌膚。



◆薏仁保濕系列

參加廟宇文化節 感受民間信仰文化

香港每年到廟宇參拜、祈求神祇保佑的市民及信眾甚多，但大家對一眾神祇的認識又有多少？由民政及青年事務局與華人廟宇委員會合辦的「2023年廟宇文化節」早前在大圍翠田街足球場(沙田車公廟外)舉行，活動旨在宣揚香港廟宇文化和傳承傳統習俗，加深市民對民間信仰的認識。

大會今年以「神『祈』人生」為主題，希望讓大眾了解各個神祇與人生的微妙關係，探視我們在人生中，如何藉著「神力扶持」，讓你有不一樣的「神『祈』人生」。一連兩日的廟宇文化節，節目豐富，除了不同的綜藝表演及工作坊，現場亦設有多個遊戲攤位，讓參觀市民可以透過輕鬆的遊戲活動認識八位神祇與傳統文化。

◆文：雨文



◆2023年廟宇文化節

食得健康

北海道牛乳傳遞療癒午後時光

位於灣景國際的灣景廳，其廚師團隊以北海道牛乳為靈感，設計出一系列結集團隊的廚藝與巧思的鹹甜甜點，讓食客恍如於綠意環繞的牧場中翩翩起舞，享受田園風味與牛奶香氣的雙重味覺盛宴，以香醇濃郁滋味傳遞療癒幸福的午後時光。

食客可先以各式鹹點為下午茶揭開序幕，北海道牛乳蛋白魚子醬鍋巴賣相精緻，厚身的鍋巴內外香脆鬆化，面層放上北海道牛乳蛋白、魚子醬及巴馬風乾火腿，口感豐富且惹人垂涎。煙三文魚牛油果三文治卷造型可愛，口感鬆軟，夾著味道濃郁香濃的煙三文魚，每一口都能嘗到三文魚的煙香，餘味於舌尖縈迴繚繞，久久不散。蝦味濃郁的黃

金玉子炸蝦棒賣相精緻，薄薄一層炸漿混入爽口彈牙蝦肉，打造出內爽外脆口感，入口不油不膩。油炸至金黃的帶子海鮮卷外層微酥內裏鬆軟，海鮮味濃郁，多重滋味令一眾食客齒頰留香。脆炸北海道牛乳炸至金黃酥脆，香酥外皮包裹著雪白鮮奶，令人在品味絲滑的同時也收穫面層帶來的脆香妙趣。

繼滋味鹹點後，甜點款式同樣精彩。夢幻甜點北海道牛乳雪糕多士盒色澤金黃，香酥多士搭配沁涼牛乳雪糕碰撞出冷熱酥脆的多重層次口感，面層塗上香甜蜂蜜，層層滋味為客人帶來悸動味蕾的甜蜜享受。北海道牛乳芝士蛋糕以黑白乳牛造型登場，精緻可愛，牛乳香氣濃郁，以融化味蕾的輕軟口感



◆北海道牛乳牧場下午茶套餐

為食客送上幸福甜蜜感受。綿密醇香的北海道牛乳燕窩燉蛋白搭配北海道牛乳，配上矜貴燕窩，養顏煥膚，讓健康和美味同時於舌尖綻放。

◆文：雨文