



炎熱的夏季，想要清涼解暑，老黃瓜無疑是一位得力助手。這種平凡卻不簡單的蔬菜，不僅能煲製養生湯品，還富含多種有益人體的營養元素，讓我們一起來了解老黃瓜的養生妙用吧。老黃瓜特別適合在酷熱的夏季食用，不但能清熱解暑，還能滋養身體，今期介紹三款老黃瓜的家常做法，讓這份健康與清涼伴隨大家度過炎熱的季節！

◆文、攝：小松本太太

老黃瓜是指自然老熟、未被提早摘下的黃瓜，它們的表面呈現金黃色偏深，表皮又黃又皺，外表並不討喜，但卻是煲湯常見的食材，廣東人最愛用來做一碗消暑清熱的老黃瓜湯。老黃瓜，味甘、

性涼，富含鉀、維生素C、鈣等多種營養素，具有清熱、消暑、利濕、可以清除體內熱毒，降低體溫，緩解暑熱感。老黃瓜具有利尿作用，消腫及生津解渴等功效。

# 老黃瓜味甘性涼 清熱解暑 生津解渴



## 老黃瓜紅蘿蔔湯

材料：  
老黃瓜500克、紅蘿蔔250克、豬肩肉或豬扒400克、薑片10克、十六穀30克、鹽少許

- 製法：
1. 老黃瓜及紅蘿蔔用水沖洗、瀝乾切件備用；
  2. 豬肩肉放入鍋內，注入冷水、加熱至沸騰及水面呈現浮末，取出肉色已經轉白豬肩肉，清洗乾淨備用；
  3. 大鍋內注水1.8公升，燒至沸騰後加入備用豬肩肉、老黃瓜、紅蘿蔔、十六穀及薑片，大火燒至再沸騰後蓋上鍋蓋轉小火煲120分鐘，撈出湯內油分，下鹽調味即成。



## 梅菜蒸老黃瓜

材料：  
老黃瓜200克、車釐30克、梅菜50克、冰糖8克、油2湯匙

- 製法：
1. 車釐及梅菜注入清水浸約30分鐘至軟後，揸乾水分備用；
  2. 老黃瓜縱切後去皮去籽、切約1厘米厚備用；
  3. 浸軟車釐對半切開備用；
  4. 梅菜切碎、加入敲碎冰糖（或糖）及油拌勻備用；
  5. 準備蒸鍋（籠）；
  6. 在切妥的老黃瓜片放上梅菜、蓋上一片車釐、排列在耐熱器皿上；
  7. 放入蒸鍋大火蒸10分鐘至老黃瓜熟軟即成。



## 老黃瓜炒牛肉

材料：  
老黃瓜150克、薄切牛肉100克、雲耳5克、片栗粉1湯匙、油1湯匙、紹興酒2湯匙、日式燒肉醬汁2湯匙

- 製法：
1. 老黃瓜去皮去籽、用蔬菜板刨成薄片備用；
  2. 雲耳浸軟瀝乾備用；
  3. 薄切牛肉加入片栗粉及油拌勻，放入另潔鑊內鋪平，中火加熱至焦香後加入浸軟雲耳，贊入紹興酒炒勻；
  4. 加入老黃瓜，注入日式燒肉醬汁爆炒至老黃瓜熟軟即成。



## 原創輕便保健飲料 天然微糖有氣涼茶

香港現時每日氣溫高達30度或以上，酷熱警告掛不停，一瓶冰凍有氣飲料無疑是消暑之選！本港原創品牌BeFresh天然微糖有氣涼茶，富有地道特色的飲品，是有氣飲品裏少有的健康選擇。有別於一般的汽水，品牌堅持以天然材料製作，以創意方式將汽水與涼茶合而為一，讓你能享受到汽水帶來的涼快同時，還可消暑降溫、清熱下火、滋潤保健及調理體質。

有氣涼茶共有四款，包括促進清甜生津的竹蔗茅根、有助醒神美顏的洛神花、幫助利咽潤肺的甘草羅漢果，還有



清肝明目的菊花枸杞，均由自家研發製造，以天然、清新、健康作為定位，材料萃取自純天然草本，微糖清新，實惠且富本地特色的輕便保健飲料，在這炎炎仲夏裏手握一瓶，擊退酷暑，享受健康與清涼的結合。

食得健康

◆四款有氣涼茶

## 靈芝輕鬆「溶」入生活

都市人生活繁忙，節奏急速，工作壓力導致作息不定時，加上不良的飲食習慣，容易衍生各式各樣的慢性疾病。最近，騰泰堂推出拉闊靈芝食法，讓靈芝輕鬆「溶」入生活，當中最新研發 GANOEATS 食芝靈可溶於任何液體中，作每天煮食或直接食用。它採用「活性超小分子科技」，無論是湯水料理，還是奶茶咖啡，加入食芝靈就能令食物、飲品營養加倍，其獨立包裝易於隨身攜帶，讓你每餐都可以輕鬆享用靈芝零食！



◆食芝靈

◆文：兩文

## 着數 Guide

## 大埔超級城「夏日滑板技藝場」



◆夏日滑板技藝場

今個暑假，新鴻基地產（新地）旗下大埔超級城特意聯乘設計界人氣組合 Chocotoy，於逾1,500平方呎舞台設計出「夏日滑板技藝場」，設計靈感來自極受年輕人歡迎並升格成為體壇賽事的滑板運動，場內有三大打卡熱點，包括「勝利大巡遊」、「四色彩雲拱門」及「Hip Hop 滑板擂台」，大家可以感受濃厚的滑板文化氛圍和速度的快感。

盛事期間，商場亦有精彩活動，如「飛



◆四色彩雲拱門「獅子Biker」

躍奪金牌」互動遊戲、「夏日手指滑板賽」、「新興運動全接觸」和「街頭滑板體驗」等，結合體育運動和S.T.E.A.M.領域的學習，齊齊過一個充滿動感與活力的暑假！在暑假黃金檔期，商場更有一系列消費換領，如「盛夏印花賞」、「盛夏感謝祭」、「餐飲滋味賞」、「電車充電禮遇」及「新地×Chocotoy 限定版精品禮遇」等，讓顧客食、玩、買都擺滿分。

◆文：兩文

## 大埔超級城 夏日送禮

現在，大埔超級城特別為香港文匯報讀者送出大埔超級城夏日禮品—Chocotoy 限定手指滑板及紅酒，有興趣的讀者請填妥以下資料，並剪下印花貼於信封背面，郵寄至香港仔田灣海旁道7號興偉中心3樓副刊養生坊，封面請註明大埔超級城夏日送禮，名額共10位。截止日期：8月11日，先到先得，送完即止。

姓名：\_\_\_\_\_  
電郵：\_\_\_\_\_

## 子宮瘤要不要手術？



冬陽天地  
梁冬陽  
有一位33歲的女士，去年因為發現子宮纖維瘤10公分而做了瘤切除手術，現在子宮有另一粒瘤，去看醫生，有兩種不同的說法：一種是繼續觀察，另一個說要馬上做全子宮切除手術。這位女士不得要領，由於還很年輕，她的奶奶想她再生小朋友，將子宮切了就沒有機會了。所以，她尋求第三個意見。

當做完婦科和超聲波檢查後，發現她的子宮後壁有一個液體性的瘤子，邊緣整齊裏面沒有血管和其他惡性的模樣，於是問她當時做手術的纖維瘤是在子宮前壁還是後壁？用什麼方法做？是微創腹腔鏡下做子宮瘤切除手術還是開腹做呢？做手術之前醫生說有幾個瘤？做完手術有沒有覆診？覆診時醫生有沒有說發現有瘤呢？這個瘤是覆診時就已經有，還是之後慢慢形成的呢？

她說是用腹腔鏡微創切除子宮後壁的纖維瘤，術後幾個月醫生說見到一個五公分的瘤，這個瘤他從來未見過，不過暫時觀察不用做手術，因為是在外國做，語言不太通，所以不知道一開始就只有一個瘤已經切除了，還是另有其他。但去到另一個國家一見到這個瘤，就說要全子宮切除。

我告訴她這個瘤是液體的，如果她從來沒有做手術，那麼有可能子宮纖維瘤透明樣變或出血。如果曾經做過手術而剛好是在子宮後壁的可能術後有少少滲血形成血腫，瘀血積聚變成這樣液體狀的腫瘤，在短時期內做完手術形成，這個機會最大，況且幾個月前是五公分，現在只有三分，那麼這個瘤在縮細，即是瘀血在慢慢吸收，給予時日會越來越小。暫時不需要做手術只要定期觀察，一開始三個月然後六個月，一兩年後會繼續縮小。如果中途有腹脹肚痛，或者發現這個瘤有增大，另作別論。

做手術將子宮切除是一件非常容易的事，但對還有生育要求的年輕女士，你又會怎樣做呢？我們做醫生一定要從病人的利益出發，從多方面考慮，這就是醫者的責任。