

凸頂柑入饌 增強免疫力

春天當造水果 維生素C含量高



養生三昧

凸頂柑，又名凸粒、醜柑、醜橘，是一種柑橘類水果，因其獨特的風味和豐富的營養價值而成為廣受歡迎的養生食物。乍暖還寒的春天正是凸頂柑當造季節，食用凸頂柑可以幫助增強免疫力、改善皮膚狀況、維持心血管健康，並促進整體的身體健康。今期以凸頂柑為大家做養生菜，如以煎鑊做的簡易餅點、造型獨得的雞翼，以及充滿春天氣息的拌菜。

●文、攝：小松本太太

凸頂柑的維生素C含量

相當高，每100克凸頂柑中含有約48毫克的維生素C，維生素C是一種強效的抗氧化劑，能增強身體對感冒等疾病的抵抗力，並有助於提升免疫系統的功能。而且，維生素C的抗氧化特性不僅能抵抗自由基的損害，還能防止皮膚出現斑點和皺紋，從而達到美肌效果。隨着年齡增長，皮膚中的維生素C會逐漸減少，因此通過攝取富含維生素C的食物，如凸頂柑，可以有效維持皮膚的健康與光澤。

凸頂柑還含有鉀，這有助於促進鈉的排泄，從而預防高血壓和減少浮腫。鉀的攝入對於維持心血管健康至關重要，能夠幫助調節血壓，降低患心臟病的風險。除了維生素C和鉀，凸頂柑還含有鎂、鈣等礦物質，這些成分對於促進骨骼健康和維持身體的正常功能非常重要。

凸頂柑

拌蘆筍

材料：

凸頂柑1/4個、蘆筍100克、半乾白飯魚10克、橄欖油1湯匙、意大利陳醋1湯匙

製法：

1. 凸頂柑去皮，將果肉切成小瓣備用；
2. 蘆筍洗淨，切出穗端，莖部以削皮器刨成薄片備用；
3. 將蘆筍放入沸水中灼燙20秒取出瀝乾，淋上橄欖油，撒上凸頂柑及半乾白飯魚，拌勻，淋上意大利陳醋即成。

凸頂柑拌蘆筍



凸頂柑酸奶卷



凸頂柑雞翼小槌



凸頂柑酸奶卷

材料：

凸頂柑1個、酸奶100克、熱香餅粉150克

製法：

1. 凸頂柑洗淨，以蔬菜板磨出約1/4茶匙柑皮，放入大碗內備用；
2. 將凸頂柑果肉榨出100毫升果汁，與酸奶拌勻備用；
3. 熱香餅粉注入盛有柑皮的大碗內，加入果汁與酸奶拌勻成粉漿備用；
4. 燒熱易潔玉子燒煎鑊，注入1/4粉漿，小火加熱至表面冒泡，捲起、置在玉子燒煎鑊的一端，再注入1/4粉漿、將已捲起的部分疊在粉漿上，小火加熱至粉漿半凝固時捲起，繼續以小火將餅卷均勻加熱約2分鐘至金黃色；
5. 重複步驟4，完成另一條餅卷即成。



●凸頂柑酸奶卷

凸頂柑雞翼小槌

材料：

凸頂柑1個、雞翼小槌8件、玉桂粉1/4茶匙、白醬油1湯匙、蜜糖1湯匙、炸油300毫升

製法：

1. 凸頂柑榨汁備用；
2. 用剪刀插入雞翼小槌較大的一端，沿骨剪開，保留雞骨與雞肉另一端相連，反退雞肉整理成棒棒糖狀，吸乾水分備用；
3. 燒熱炸油至160度，將棒棒糖狀雞翼小槌放入炸約5分鐘至熟透，取出放入大碗內，快速撒上玉桂粉、凸頂柑汁、白醬油拌勻，靜置2分鐘，加入蜜糖拌勻即成。



由營養師設計菜單

健康地中海飲食模式

食得健康

今年全球最佳飲食排名，地中海飲食繼續蟬聯第一，讓更多人關注地中海飲食文化，為什麼地中海飲食受世界各地歡迎，是因為地中海飲食模式對吸收營養較全面及對現在都市病亦很有幫助。而且，經過幾十年研究，地中海國家健康狀況普遍比其他大部分發達國家好，因此地中海飲食模式吸引更多關注，而且地中海飲食模式亦都注重全面均衡營養吸收，讓我們食得健康、食得開心。

在土瓜灣有間地中海餐廳WOW PASTA，其實是一間社企餐廳，由行政總廚Marco開辦，其經營理念為「關愛、健康、環保」三大元素，開創旗下社企加盟模式，定期舉辦慈善活動回饋社會，由營養師設計菜單，把健康飲食帶給客人，與機構合作為特殊年輕人提供就業平台，聘請中年就業、家庭主婦及青年提供在職培訓。

他說：「地中海飲食模式不單止是一種飲食方式，更加是一種生活態度，讓我們真正得到心靈的富足。」他分享道：「要了解地中海飲食模式，先了解地中海國家，在地中海飲食模式上，全穀物、蔬菜、水果、豆類、堅果、橄欖油及香料成為主要部分，其次是乳製品，建議每星期兩次魚類和海鮮，少量家禽及紅肉，偶爾可品嘗甜品，遠離加工食物及醬料，每日要飲1.5至2公升水，亦建議每日飲少量餐酒，這個就是地中海國家的普遍飲食習慣。而我們每日跟隨這飲食組合比例，就能輕鬆自在活用地中海飲食模式。」

然而，Marco重申，地中海飲食並不等於地中海菜，因為地中海飲食模式，是一種健康飲食烹調方法，可以運用新鮮食材及香料，去搭配不同國家菜種，合適搭配就能輕鬆烹調地中海飲食模式菜式。例如，以地中海飲食模式概念設計意粉、沙律、素食、飲品，以天然食材及香料烹調地中海菜，餐廳選用天

西班牙脆皮乳豬



西班牙八爪魚



香煎龍躉配法式海龍王湯

然海鹽、黃糖、橄欖油和葵花籽油烹調，自家調製醬料無添加劑，設計多款健康美味的地中海菜式，讓食客放鬆心情無負擔享受食物。

就健康菜單上，如青醬天貝意大利飯，使用餐廳自家青醬，再配以炸香印尼黃豆餅，非常惹味的配搭，天貝含有豐富蛋白質、優質的胺基酸、大豆異黃酮及礦物質如鈣、鎂、鉀等，營養價值豐富。辣番茄意大利粉，是傳統意大利做法，先爆香本地長青椒，然後放乾葱白酒爆香，再放自家番茄醬及指天椒碎，配以意大利有機意粉，香辣惹味。

而西班牙八爪魚，先煎三色椒，然後下乾葱爆香放白酒及下煙紅甜椒粉略略炒香，再放八爪魚炒一會即可，要保持八爪魚鮮嫩的感覺，非常適合的前菜。西班牙脆皮乳豬，選用21天左右、體重在3至4公斤、正在喝母乳且未斷奶的小豬仔，因為這時候的小豬仔沒有臊味，肉是最鮮嫩的，再經3天醃製及風乾，才能做成皮脆肉嫩的西班牙豬。

還有，香煎龍躉配法式海龍王湯，選用可持續海鮮龍躉柳，再用海蜆、帶子、八爪魚等海鮮熬成法式海龍王湯，魚味濃郁肉質扎實的龍躉，配以鮮味香濃海龍王湯，互相輝映。

●採、攝：祖蓮娜



●辣番茄意大利粉及青醬天貝意大利飯



●社企餐廳WOW PASTA行政總裁Marco

諾如病毒性急性腸胃炎



梁冬陽醫生

最近，有些學生去旅行，出現集體腸胃炎。早前我有班朋友一齊吃了一些冷盤，結果有人嘔吐，比懷孕時更厲害，有人水樣腹瀉，兩天瘦了四磅，實際是身體內的水分大量流失而脫水，典型的集體食物中毒。

諾如病毒（Norovirus）是其中一種致病病原，通常由食用未經煮熟的海產、受污染的食物或水，接觸受污染的物件而感染，人口密集的學校院舍更容易爆發。

其潛伏期一般12至48小時，然後出現上吐下瀉、腹部絞痛、輕微發燒的症狀，因為是病毒感染，沒有特效抗生素，在這段時間不要吃止瀉藥，要等這些病毒去除乾淨。病人可依症狀治療，例如，補充水分電解質、食清淡的食物如粥，令腸胃休息，一般在一至三日會有所改善，自行痊癒。

如果嚴重脫水，可以引致電解質失衡，或者有慢性疾病的人士要盡早看醫生。部分病人在康復後的一至兩星期，甚至一個月後仍然有傳

染性，所以在公共場所要特別小心。預防勝於治療，目前諾如病毒沒有疫苗可打，酒精噴手也未必能殺死這種病毒，因此勤洗手，去完洗手間或吃東西之前必須洗手，所有的食物最好煮熟才吃，特別是海產貝殼類。對一些壽司魚生等儲存，要小心溫度的控制，蓋好，不要受到污染。

處理嘔吐物或腹瀉物，要戴手套和口罩，清理之後用1:49的漂白水徹底清潔，所有用具也要用1:49的漂白水浸半小時，並定期用1:99的漂白水清理物件和打掃地板和洗手間等。學校及老人院這些老弱聚集的地方，照顧者更加要小心，有腸胃炎病徵的人，最好不要上班、上學，以免傳染給其他人。

清明和復活節假期即將來臨，又是港人外遊和聚會的時候，去外地旅遊要加倍小心，盡量吃熟食，不要吃生的東西，水果一定要洗乾淨。很多人見到什麼稀奇或吸引的食物，不洗手即時放入口，病從口入，從小讓小朋友養成好的生活習慣，能減少很多疾病的滋生。