

在廣東地區，人們日常所稱的「勝瓜」，即帶棱角的絲瓜，又稱「八棱瓜」或「十角絲瓜」，主要產地集中在華南地區，尤其是廣東，因此也被稱為「廣東絲瓜」。然而，由於粵語中「絲瓜」的發音類似「輸瓜」，寓意不吉利，廣東人便改稱其為「勝瓜」，以取勝利之意。這種瓜在北方市場較為罕見，但在南方的夏季卻十分常見。它富含營養，具備抗氧化、利尿、調節血糖等多種養生功效。憑藉獨特的口感與眾多健康益處，勝瓜廣受喜愛。今期特別選用勝瓜，為大家打造適合今夏的養生菜式。

● 文、攝：

小松本太太

勝瓜含水量高，富含維生素C、維生素B1及胡蘿蔔素，其中維生素C的含量更是黃瓜的十倍。此外，勝瓜還蘊含鈣、鐵、磷等礦物質，使其成為營養價值極高的蔬菜。勝瓜具備良好的抗氧化作用，能幫助人體抵抗自由基損害，減緩衰老過程。此外，其利尿效果顯著，有助於促進體內多餘水分的排出，減輕水腫並促進腎臟健康，特別適合夏季食用。研究顯示，勝瓜對關注血糖的人士有益，因其能調節血糖水平。此外，勝瓜所含的酵素被認為具有解酒功效，進一步提升其養生價值。

名荷醋物拌勝瓜

文蛤煮勝瓜

勝瓜茄子炒肉片



掃碼睇片

文蛤煮勝瓜

材 料

勝瓜 150 克、文蛤 15 隻、薑片 10 克、油 1 湯匙、胡椒鹽 1/2 茶匙



● 文蛤煮勝瓜材料

製 法

1. 水 500 毫升與鹽 8 克拌勻，將文蛤放入靜置 3 至 4 小時讓文蛤吐沙；
2. 勝瓜削去棱角及梗皮，洗淨，輪切成 1 厘米厚片備用；
3. 吐沙後的文蛤用清水擦洗乾淨備用；
4. 燒熱鑊、下油、加入薑片爆香；
5. 將文蛤放入鑊內，注入沸水 300 毫升，大火加熱直至文蛤殼半開；
6. 投入切妥勝瓜同煮至文蛤殼全部打開，下胡椒鹽調味即成。



夏吃勝瓜抗氧化調節血糖

名荷醋物拌勝瓜

材 料

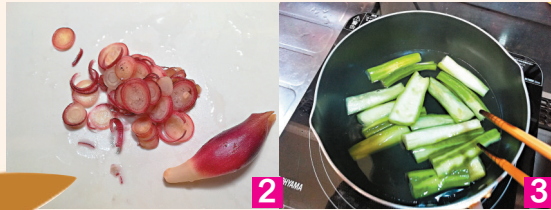
勝瓜 120 克、名荷 30 克、鹽 3 克、穀物醋 3 湯匙、橄欖油 1 湯匙



● 名荷醋物拌勝瓜材料

製 法

1. 勝瓜削去棱角及梗皮，洗淨，切作成 4 厘米長粗條狀，備用；
2. 名荷洗淨，2 毫米橫切，放入小碗內，灑鹽揉擦，注入穀物醋拌勻，靜置約 10 鐘後成為名荷醋物，備用；
3. 水 2 杯注入小鍋內，燒至沸騰後，將切妥勝瓜放入鍋，燙至翠綠後撈出瀝乾，排入盛盆；
4. 將名荷醋物淋在勝瓜上，灑上橄欖油，即成。



勝瓜茄子炒肉片

材 料

勝瓜 250 克、茄子 200 克、薄切豬肉 200 克、麻油 1 茶匙

醃 肉

片粟粉 1 湯匙、胡椒鹽少許、油 1 湯匙

調 味

豆板醬 1 茶匙、紹興酒 2 湯匙

製 法

1. 薄切豬肉與醃肉材料拌勻，靜置醃約 15 分鐘；
2. 勝瓜削去棱角及梗皮，洗淨，切滾刀塊，備用；
3. 將茄子洗淨、去蒂、切滾刀塊，備用；
4. 調味拌勻，備用；



5. 將醃妥薄切豬肉放入鑊內、鋪平、中火加熱靜置約 2 分鐘至朝鑊的肉色轉白，以鑊鏟翻面，將另一面加熱至肉色轉白；
6. 將肉色轉白的薄切豬肉推向鑊周邊，將切妥的勝瓜及茄子置入鑊中央，注入調味，蓋上鑊蓋，大火加熱約 1 分鐘；
7. 掀起鑊蓋，下麻油，大火爆炒，拌勻即成。

林久鈺分享養生法



健康資訊

林久鈺是中國國家培訓網的中醫特色調理師，在香港道醫藥研究領域致力於推廣道醫養生理念。她的研究與實踐涵蓋經絡調理、草藥應用及道家養生哲學，並深信中醫藥與道醫的結合能有效提升人體免疫力，幫助預防疾病。在新冠疫情期間，她與香港中醫師李寧漢合作，製作「千古漢方驅瘟香囊」，融合吳茱萸、赤松及其他九味中藥，並加入冰片作為藥引，以提升通竅寧神、淨化空氣及舒緩呼吸道不適的效果，增強抵抗力並減少感染風險。

林久鈺與羅偉強合力出版了《醫道鏡詮：香港道醫文化史略》系列，從早期香港的醫藥衛生情況，宏觀梳理香港百多年來中醫發展，以及歷年的中醫大事，例如中醫醫療體系的建立、中醫改革、禁止醫眼事件、爭取在大學增設中醫課程、立法規管中醫藥、中醫教育改革及中西醫結合治療等。此外，書中附錄簡介中醫相關團體簡史，並詳列道醫、中醫、中藥大事年表，方便讀者深入了解香港中醫藥的貢獻。全書圖文並茂，內容充實，具高度參考與實用價值，令海內外有中醫學院的大學都極具興趣收藏，並贈予大學或相關研究機構。她早前更前往武當派創始人張三丰故鄉出席康養活動，並獲頒特別貢獻獎。

而林久鈺個人養生心得如下：

一・氧氣的作用與使用

大量氧氣會降低肺部溫度，不利於排痰。長時間使用可能導致肺部積水，影響肺臟的自我修復功能。此外，二氧化碳屬於溫熱性氣體，有助於促進血液循環，而氧氣則偏涼性。因此，在使用氧氣時，應注意溫度對患者排痰的影響，並根據病況調整供氧方式。

二・用藥卻邪扶正

洋蔥汁與蜂蜜按等比例混合，具有化痰止咳的作用。我個人使用於黃痰、白痰，皆見良好效果。每天服用三次，每次兩湯匙。建議預先製作一瓶，並以約十幾度低溫冷藏，以減少變味的可能；亦可先置於冰箱冷藏一至兩小時，再轉入保溫瓶保存，以維持較低溫度。

三・生命在於運動

・握拳轉腿

未能站立者，可進行握拳與張手運動，每次 60



● 林久鈺往武當派創始人張三丰故鄉出席活動。



● 林久鈺分享養生法。

下，分 3 回進行，每回 20 下，並間隔 30 秒休息；能站立者，則可進行雙腳旋轉運動，往左旋搖 20 下，往右旋搖 20 下，每天 3 次。

・赤龍攪水咽

攪動舌頭，將舌頭伸至嘴唇與牙齒之間，先向左旋轉十二次，再向右旋轉十二次。此動作會促進口水分泌，應慢慢吞嚥。每天進行三次，有助於養生調理。（《舌為心之苗，五行屬火》）

・體能允許者多鍛煉八段錦，或平甩功。

在中醫理論來說，力由腎出，使力氣就是動起命門之火，運動肌肉就是健脾消谷，這樣就互為作用火土相生了。運動能使人體自身產生內熱，這種內熱有助於消化及增強免疫功能。

而脾土又是金肺之母，所以子病壯其母。

金肺又是腎水之母，腎陰陽二合為命火，又是氣血之本源。氣血統領五臟六腑及全身淋巴系統，從而產生防禦免疫功能。所以適量運動可舒筋活絡，運行氣血，以不出大汗，額微微出汗為宜！

四・安神定志

情志與自身五臟六腑有相互作用的關係。因為心臟神，肝志為仁，人的思想行為受心志所使喚，只有以仁慈之心，把五臟六腑之精氣聚集起來，正氣內存，百邪莫侵，良好地發揮身體的免疫治療功能。

五・飲食有節

每天早上七至九點早飯，晚飯六點前完成，因循天地變化，日出而作，日落而息，有助消化系統的平衡，充足睡眠，更強化身體自愈功能！

融合西式料理的素食體驗



食得健康

位於中環 7 號碼頭的 Watermark 是一家擁有 270 度維港景觀的海景餐廳，最近推出了全新的素食菜單，融合西式與多國料理，選用獨特食材，展現創意與美味兼具的素食體驗，乍看之下完全不像素菜。全新素食菜單包括酸種麵包、酸漬紅菜頭、脆炸意大利櫛瓜花、舞茸野菌湯、椰菜花、耶路撒冷雅枝竹及新鮮水果蜜桃雪葩等。

例如，酸漬紅菜頭使用八珍甜醋醃漬，以去除泥味，並搭配黃色菜頭，口感清新；脆炸意大利



● 脆炸意大利櫛瓜花

● 椰菜花

櫛瓜花則裹上炸漿炸至金黃酥脆，搭配芝士、辣醬與松露蜜糖，鹹甜交織。而舞茸野菌湯以舞茸、蟲草花、白菌、啡菇與洋葱熬製，菇味濃厚，並注重儀式感，須自行倒入湯碗。

至於椰菜花，則採用慢煮後煎香的方式，搭配脆羽衣甘藍、開心果醬與加侖子汁，層次豐富；耶路撒冷雅枝竹，則是一種類似薯仔的根莖類蔬菜，搭配南瓜煮洋蔥米，口感彈牙。在甜品方面，蜜桃雪葩搭配多種水果，清新爽口。這款菜單不僅選用少見食材，還講究口感與層次，適合素食愛好者及想嘗試新風味的食客。

● 採、攝：祖蓮娜

人生的得失



冬陽天地

梁冬陽醫生

最近參加了很多生日聚會，跟這些相識相知幾十年的好朋友相聚，盡訴心中情。幾十年時光，是一段漫長而細膩的旅程，有多少得與失呢？心中這把秤完全用不上加減乘除去計算。

「得」的背後藏着「失」

物質與時間：在過去幾十年在事業上奮鬥，追求成功的同時，失去與家人相處的時光，我最大的缺失是沒有陪伴孩子成長。我記得我兒子在小時候跟我說：「媽媽，你可不可以等我睡着了，你才去做你的工作呀？媽媽，你可不可以辭職在家陪我？」聽到這些話，我的眼淚不由自主地流下來，因為我太愛我的工作，只能向小小的他解釋我希望醫多些人，要繼續工作，下班後盡量多些陪他和妹妹。

緊湊的工作節奏，讓我養成了橡筋肚，鬆緊度非常大，可以一天不吃任何東西也不感覺肚子餓，連續工作三十幾小時也龍精虎猛，不過下班後卻累到一坐下就可以睡着。在路上「目不斜視」，見熟人不打招呼是常事，因為我根本看不到；很多朋友之間的聚會也不能參加。

好處是從來沒有失眠，沒有應酬，沒有時間去投資，兩耳不聞窗外事，每天活在醫院中。自以為不需要因為股災而擔憂受怕，卻不知道存在銀行的錢越來越縮水，股災同樣會影響我們的公積金和強積金，自己間接也可以變成受害者。

失中常有得

因為自己少時間陪伴家人，所以我更加珍惜跟他們相處的時間和質素，在送孩子們上學的短短時間，聽到他們的歡聲笑語，哪怕是不太聽得明白的 BB 話，都令我津津樂道。和媽媽逛下果欄、花墟、山頂、海邊都會令我高興上一整天。和好朋友們雖不是經常見面，但在任何時刻互相扶持、互相關心，你是感受到他們的愛，在我們心中沒有物質，只有真情，我很珍惜這點點滴滴……

在數十年的醫生活涯中見過很多病人和疾病抗爭求生，我會盡我所能去醫治和幫助，能夠幫到人給予我的滿足感是無與倫比的，這是一種福分，也更令我珍惜當下。做自己喜歡的事，得永遠比失去的多，孩子們又要笑我「心中富有」了。