●黃豆粉拌油豆角

、油豆角營養豐富

強骨骼護視力

●油豆角亂燉

●油豆角炒洋栖菜

油豆角,又稱長豆或豇豆,長約20公分,外形扁平,因此又有「珍寶豆角」的美稱。名稱中 的「油」字,並非指其含油量高,而是形容其燉煮後表面光亮、口感軟糯的特質。油豆角肉質肥 厚、豆粒清香、入口軟嫩、深受饕客喜愛。雖然營養豐富,但在食用時需特別注意、務必煮 熟煮透。油豆角含有一種稱為皂苷的成分,若未充分加熱,可能引起腹瀉。不過, 只要掌握正確的烹調方法與適量食用,就能安全享受它帶來的養生益處

今期我們精選三道簡單又美味的油豆角養生料理,讓你輕鬆上

桌,吃得健康又滿足,一起來看看吧!

●文、攝:小松本太太

油豆角炒洋栖菜



油豆角150克、洋栖菜8克、高野豆腐8 克、紅辣椒乾少許、油1湯匙、濃縮鰹魚昆 布汁2湯匙、糖1/2茶匙

製法

- 1. 將油豆角洗淨、用削皮器削去沿豆莢兩旁的 梗,以剪刀將豆角剪成約2毫米絲備用;
- 2. 洋栖菜注入清水2杯,浸約10分鐘至軟身, 瀝去浸汁備用;
- 3. 燒熱鑊、下油,加入紅辣椒乾爆香,將切妥油 豆角及洋栖菜加入爆炒;
- 4. 注入濃縮鰹魚昆布汁及水1杯,煮至汁液沸騰 後加入高野豆腐,蓋上鑊蓋,轉小火燜燒5分 鐘, 掀起鑊蓋、下糖、翻炒至汁液收乾即成。

製法

1. 將油豆角洗淨,用削皮器削去

約2.5厘米件備用;

沿豆荚兩旁的梗,將豆角切成

豆角含有豐富的維生素 A、B群與維生素 C,有助 於增強免疫力、保護視力,以及 維持神經系統的健康。同時,它 也富含鈣、鐵、磷等礦物質,有 助於強健骨骼、補血,並維持身 體正常的生理機能。此外,其豐

富的膳食纖維能促進腸道蠕動

預防便秘、維持消化系統健康。

油豆角的蛋白質含量亦相當可 觀,乾質量中超過 20%,為優質 蛋白質來源之一。其氨基酸組成 與比例合理,包含人體所需的 18 種必需氨基酸,尤其以賴氨酸 含量較高為一大特點。食用油豆 角可同時攝取多種維生素與礦物 質,強化免疫力;其膳食纖維則 有助於腸道健康,而其中的多酚 與黃酮類化合物具有良好抗氧化 能力,有助於中和自由基、延緩 細胞老化,並保護心血管系統。

油豆角亂燉



油豆角200克、番茄80克、粟米1條約200 克、洋葱150克、雞中翼200克、油1湯 匙、味噌2湯匙、糖1茶匙(隨意)

- 1. 將油豆角、番茄、粟米及洋葱洗淨,備
- 2. 將雞中翼洗淨、瀝乾,備用;
- 3. 將油豆角用削皮器削去沿豆莢兩旁的梗, 將豆角切成約5厘米件,備用;
- 4. 洋葱去皮、縱切約1厘米條備用;
- 5. 番茄切作滾刀塊備用;
- 6. 粟米橫切成3段,將每段十字縱切成4件備
- 7. 雞中翼用剪刀沿兩骨中間剪開,再剪斷雞翼 尖關節備用;
- 8. 燒熱鍋、下油,加入洋葱爆香;
- 9. 將番茄加入鍋內爆炒至軟;
- 10. 加入雞中翼及味噌翻炒;
- 11. 將油豆角及粟米加入鍋內拌炒均匀;
- 12. 注入清水500毫升、大火煮沸、蓋上鍋蓋 轉中火燉煮約15分鐘至所有材料熟軟、隨 喜好下糖拌匀即成



醫訊~

夏天愼防麻煩「疣」



夏天來臨,溫度明顯升 高,不少細菌病毒又會藉 高溫和高濕度的天氣乘機 活躍,包括引起皮膚病疣 的HPV病毒(人類乳頭狀 病毒)。這類病毒可經皮

●陳厚毅醫牛

膚細微破損處入侵身體, 引起表皮的不正常角質增生,卻不會引起疼 痛。疣如何分辨、預防和治療?今期由皮膚科 專科醫生陳厚毅作出分享。

問:疣通常生長在哪些部位?

答:身體任何地方都有機會生疣,但不同部 位可能有不同種類的疣。例如,扁平疣,常見 於臉、頸、胸、腹部,呈肉色或啡黃色、輕微 突起的細小顆粒,每粒約1至2毫米,有時被 誤會為油脂粒、粉刺、癦痣等,扁平疣數量可 以很多,且可隨時間增加並傳染附近正常的皮 膚,患者臉上甚至可以出現數百粒的扁平疣。

問:疣還有什麼其他類型?

答:常見的還有尋常疣和足底疣,各有不同 特性。尋常疣常見於手指、腳趾、指甲邊緣 等,早粗糙突起的硬塊或顆粒,可大至10毫 米,有時甚至會被誤會為皮膚癌。至於足底 疣,顧名思義是生長在腳底或腳趾,呈凹陷、 變厚、粗糙的硬塊,患者可能會在走路時感到 痛楚,有時會誤會自己「生雞眼」。

問:夏天是疣的旺季嗎?如何預防傳染?

答:不錯,夏天是疣的旺季。港人在夏天的 活動更是感染疣的高危日子,如游水,當我們 去到泳池、泳灘時,在更衣室的環境或者泳池 邊的地上,大多比較濕,並且有很多人踩過, 如果當中有人患足底疣,而我們又赤腳踩過患 者接觸過的地面, 且腳上皮膚又有傷口(即使 是非常微小的傷口),都有機會感染足底疣。 因此,在公眾浴室、更衣室、泳池邊等地方, 最好穿着拖鞋。

此外,夏天更應該經常保持雙手的衞生和清 潔,若觸摸過公眾物件如扶手電梯、門柄等, 最好先清潔和消毒雙手才觸摸自己的皮膚。在 酒店或公眾地方,包括酒店房間內,和在泳池 更衣室一樣,建議大家穿上拖鞋,避免赤腳在 酒店房間內走動。一家人旅行、游水等,也不 要共用毛巾拖鞋等物品,減少傳播 HPV 病毒

問:皮膚或足底有「一粒嘢」,如何分辨它 是否病毒疣?

答:的確不容易分辨,因此若皮膚上有任何 異常增生,都建議諮詢醫生,醫生可以有特定 的皮膚檢查,將皮膚上凸起的增生放大,看看 它的真身是怎樣,甚至看到它的結構,分辨是 病毒疣還是其他皮膚良性增生。以足底疣為 例,患者往往把它和「雞眼」混淆,醫生可用 皮膚檢測器檢查外觀表徵,如果是病毒疣的話 有機會看見微絲血管的增生或出現小黑點,而 「雞眼」是不會有這些小黑點的。

問:其他治療方法?

答: 視乎不同部位, 例如臉部的疣基本上不 會建議塗搽藥水,以免傷及皮膚,較常用的是 冷凍治療。如果是一些較小的疣或經準確判斷 是扁平疣的話,一般會考慮二氧化碳激光治

問:長者臉上忽然長出黑色斑塊,通常是疣 還是皮膚癌?

答:首先要注意,疣和皮膚癌是可以在臉上 一起出現的,當然如果是疣的話,一般表面會 較為粗糙,有機會好像椰菜花的形態;而皮膚 癌則要視乎是黑色素瘤、基底細胞癌還是輪狀 細胞癌,外觀會有所不同,但單憑表面性狀始 終不易肯定是疣或皮膚癌,建議諮詢醫生接受 適當檢查。

黄豆粉拌油豆角 2. 燒沸水一鍋,將切妥油豆角放

- 入灼約4分鐘至熟軟,撈出瀝 油豆角150克、白醬油2湯匙、 乾,放入大碗內; 黄豆粉2湯匙
 - 3. 迅速將白醬油淋入大碗內,與 灼熟油豆角拌匀,静置浸漬約 3分鐘至冷卻;
 - 4. 濾出浸漬餘下的白醬油,灑入 黄豆粉與油豆角拌匀,即成。

首創身心療癒空間 智慧健康煥發活力



在節奏急促的 香港,工作壓力 與生活疲憊交 織,情緒長期緊 繃已成日常。正 因如此,一個關

注全面健康的新篇章悄然展開。近 日, Re:set by PURE於銅鑼灣開 幕,引入嶄新的智慧健康概念與個 人化療癒體驗,專為渴望突破自 我、並每天保持最佳身心狀態的人 士而設。Re:set 象徵着身心健全 (Wellness) 的新進化:不僅着重 身體修復,更助你重拾心智清晰、 達至情緒平衡,並持續維持深層生 命力。

現代身心健康已不再局限於鍛煉 本身,更強調如何在日常壓力中實 現有效「恢復」。在疲憊與倦怠漸 趨普遍的時代,真正的健康須包含

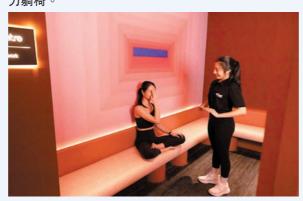
「復元力」這一核心元素。中心提 供一個可讓身心重新調適、補充能 量、並以嶄新狀態回歸生活的空 間。唯有學懂「恢復」,才能真正 邁向「心靜・強身・更健康」。

中心劃分為多個專屬區域,其中 首創的「Re:vive」區域融合紅光療 法、壓力療法及零重力躺椅,打造 沉浸式療癒體驗。此外,區內設有 冷熱交替浸浴,運用對比療法提升 免疫力並強化情緒管理。在活動度 及呼吸訓練區,透過專業指導協助 恢復身體平衡、改善姿勢、紓緩神 經系統,全面促進身心調節。紅外 線及傳統桑拿房則有助排毒、紓解 焦慮並改善睡眠質素,讓身心由內 而外煥然一新。

每次造訪均由個人化「Body Meter」身體掃描展開,接着由專業教 練引導你體驗根據當日身體狀態量 身定製的恢復項目。整個過程融合 科學數據與專業指導,並針對實際 可見的效果精心設計。中心亦提供 一套有系統、可持續的恢復方案, 是一種主動參與而非被動接受的療 癒歷程。這兒不僅協助你快速恢復 精力、保持內在平靜,更幫助你在 忙碌節奏中重新找回前進動力,提 升抗壓力,推動長遠的健康轉化。

●文: Health





● 在呼吸訓練區,專業指導協助改善姿勢、紓解神 經系統

更鮮 更

鮮嫩



各位鮮肉鑑賞

家準備好大快

若想品嘗更鮮更嫩的小鮮嫩

朵頤了嗎?越 南人氣牛肉粉 專門店「錦 麗」宣布,即日起推出升級版 「小鮮嫩肉」——由資深廚師選 用高品質穀飼牛肉眼,並以獨門 切割技術復刻手切口感,每片肉 質鮮嫩多汁、入口即化,散發濃 郁牛香。搭配慢火熬製的獨家秘 製牛骨濃湯,將小鮮嫩肉輕灼至 表面熟,內外鮮味交融,口感層

肉,可選擇「錦麗生熟牛肉 粉」、「胡志明綜合粉」、「火 車頭粉」等菜式。餐廳將傳統牛 肉粉精緻升級,鮮嫩穀飼牛肉眼 經由廚師精準切割至恰到好處的 厚度,重現手切牛肉的細膩口感 與質地。「小鮮嫩肉」採用小批 量現切、即點即出方式上桌,確 保每一口都鮮嫩滑順。將牛肉輕 放入每日新鮮現熬的秘製牛骨湯 中輕灼,入口即化,嫩度與風味 層層迸發。 文:雨文





■ ②歡迎反饋。副刊部電郵:feature@wenweipo.com