



朴葉味噌大葱鍋

- 材 料**
大葱100克、薄切牛肉200克、朴葉味噌、日本清酒50毫升
- 製 法**
1. 取烘焙紙一張，剪裁成與鍋具配合的大小，備用；
 2. 大葱洗淨，斜切成約3毫米片備用；

3. 鍋具內墊入備用烘焙紙及朴葉；
4. 在朴葉上置上大蔥片，將味噌塗在大蔥片上；
5. 牛肉放在味噌上，注入清酒；
6. 把大葱綠色部分置頂，蓋上鍋蓋，大火燒至冒出蒸氣，轉中火燜燒約3-5分鐘，大葱及牛肉熟透即成。



掃碼睇片



烤蔥段蕎麥麵



香蔥油雞胸肉



朴葉味噌大葱鍋

大葱入饌添風味

生吃熟食皆有益健康

大葱，這種常見的食材，不僅能為菜餚增添風味，更具有許多不容忽視的養生功效。大葱能防止血液凝固，使血液保持暢通，並有助於降低血液中的膽固醇，從而在預防動脈硬化和心臟病方面發揮積極作用。它不僅是一種美味的調味品，更是一種兼具多重養生功效的健康食材。將大葱納入日常飲食，有助於促進血液循環、增強免疫力、改善膚質。無論是生吃還是熟食，都能享受到大葱帶來的健康益處。本期特別以大葱為主要食材，製作了三款養生料理。

●文、攝：小松本太太

大葱

含維生素C，這種維生素能夠幫助身體抵抗壓力，增強免疫力，並對預防感冒有良好的效果。維生素C的抗氧化作用有助於清除活性氧，預防動脈硬化。此外，它還能防止皮膚斑點和皺紋，並促進傷口與炎症的癒合。大葱同時具有優秀的殺菌與抗氧化作用，有助於對抗體內自由基，保護細胞免受損害。

香蔥油雞胸肉

材 料

雞胸肉400克、薑10克、大葱60克、油30毫升、鹽少許

製 法

1. 小鍋內注水約700毫升，加入薑片、大火燒至沸騰後加入雞胸肉，再沸騰後轉中小火，煮15分鐘；

2. 將大葱洗淨、切成小段，放入研磨器搗碎，取出大葱放入耐熱容器內備用；
3. 取一乾淨無水小鍋，將油注入，燒至冒出白煙，立即熄火，將油淋入耐熱容器的蔥上，灑鹽拌勻，即成香蔥油；
4. 取出小鍋內浸熟的雞胸，切成約1厘米厚片，沾香蔥油拌食即成。

烤蔥段蕎麥麵

材 料

蕎麥麵100克、大葱80克、油1茶匙、細絲昆布30克、白醬油2湯匙

製 法

1. 蕎麥麵按包裝標示的時間煮熟後撈出，放清水沖洗，同時用手揉擦約1分鐘後至濕乾，備用；

2. 大葱洗淨、切約5厘米段，吸乾水分備用；
3. 鑊內注入，以中火將大葱段烤至兩面焦香取出，備用；
4. 燒沸水200毫升，熄火後注入白醬油拌勻成麵汁，備用；
5. 濕乾蕎麥麵置入麵碗內，注入麵汁，將烤妥大葱段及細絲昆布放在麵上即成。



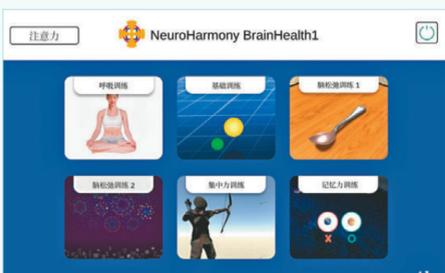
腦神經反饋助SEN學生融入校園



根據教育局最新數據，2024/25學年於公營普通學校就讀的SEN（特殊教育需要）學生人數達67,870人，佔主流學生總數約12.6%，較五年前上升逾三成，這些學生主要涉及自閉症譜系障礙、注意力不足過動症（ADHD）、特殊學習困難及情緒障礙等，反映出香港兒童發展問題日益嚴重，教育面臨更大挑戰。香港教育政策以「融合教育」為主軸，推行「三層支援模式」，透過早期識別、全校參與及個別化介入，協助SEN學生融入主流校園。

其主要訓練方法包括言語及職業治療、社交/情緒小組、專注力訓練、讀寫小組及應用行為分析（ABA）療法等，雖然逾90%家長及學生認為現有支援有助提升能力，惟隨人數急升，傳統方法已難以完全滿足個別化需求，急需高效、安全的創新技術輔助。

早前，一項涵蓋逾6,000名兒童的最新研究顯示，腦神經反饋（Neurofeedback）訓練能顯著改善有特殊教育需要（SEN）的兒童在專注力、情緒控制、壓力管理和睡眠質素方面的表現，為香港特殊教育領域注入嶄新科學方案，該技術作為非侵入性自我調節方法，有助SEN兒童及一般



兒童優化大腦功能，促進學業與生活質素全面提升。今次研究由香港科技大學社會科學部蕭一凡博士研究團隊主導，V Brain尚智腦科學評估及訓練中心提供國際認證級腦神經反饋儀器及量化腦波評估技術。總結研究結果，腦神經反饋訓練可作為個性化、非藥物介入的輔助治療，支援融合教育，為SEN兒童提供即時大腦活動覺察，促進自我意識及全面發展。研究同時發現，逾70%的參與者在僅4次訓練（每次30至60分鐘，平均約45分鐘）後已出現顯著改善，一般建議療程約18星期，按各兒童大腦發展情況而定。

「腦神經反饋不僅是科研驗證，更為香港SEN兒童治療開闢新方向。」蕭一凡博士表示，「腦神經反饋作為一種全面評估及訓練大腦的方法，對一般及神經多樣性兒童均具有顯著的應用價值。它能幫助兒童在注意力、情緒管理、壓力調節和睡眠等多方面得到改善，是一種有效的個性化介入治療，有助促進全面發展與提升生活質素。同時，若結合三層支援模式，此技術更可進一步提升學習效能，助力每位兒童綻放潛能。」專家指出，將腦神經反饋訓練融入香港教育生態，能幫助更多SEN兒童改善症狀，並為教育界提供新的出路。

●文：Health

五行多維度

五行是宇宙流動的生態(下)

接上文，我們的色身乃天地間五行生態系統的反映，當代太陽能量的心臟能向下傳溫熱調和，與地心的天然熱力，使在上之一切水流系統腎臟涓流不息。百脈通暢，使五臟六腑得到滋養，這就是周易第十一卦所提到的地天泰。那為什麼地在上，天在下，反而得到安泰？無他，這就是上下能融合溝通之故，中醫的說法就是心腎相交。

當脾胃將食物運化成熱量血氣，就能供應能量給腎陽，即壬水合丁火，那腎臟除了壬水的排洩及過濾功能即腎陰，還有其他生發功能的腎陽丁火，又稱命門之火。

中醫腎臟功能廣泛：

- (1) 主骨，骨的密度取決於金水比例，如庚癸，骨密度高，辛壬，密度低。
- (2) 主腦為髓海，腎精華癸水，呼應髓海丙辛癸，生扶腦神經細胞乙木，乙木才有效生枝增加腦神經元的活躍性，否則腦退化、善忘。
- (3) 生髮癸水生乙木精子卵子，如所有樹木會將最重要精華投放在果子內，所以一般水果有甜味，從而吸引雀鳥播種。
- (4) 納氣，水的流動就是納氣動能的表

現，納氣失衡會喘。
(5) 水的代謝，壬水超強的過濾功能欠佳會水腫。
(6) 其華在髮，水健康生木，頭髮髮質才健康。
(7) 主耳的聽覺，乙木耳神經，辛金主聲，水在其中協調不力，耳鳴，聽覺下降。

這就是壬丁化木整個腎功能所引發的生長動力，中醫稱氣化作用。氣化能滋潤肝臟，癸水生甲乙木，而肝臟血，尤其在晚間休息睡覺的時間，血液將會回流到肝臟作過濾，接着就能生扶心臟的動力。甲乙木健康就生心臟的上壓丙火及下壓的丁火。丙丁火又支持脾胃對食物作分解及運化成血氣的過程需要。那不是非常完美的五行生態系統嗎？

腎臟命門之火壬丁化甲乙木，肝臟受到滋潤，生發功能良好，就能生丙丁火，丙丁火又能支持整個戊己土的消化系統，消化系統自然能生扶肺庚金及辛金功能的推動力。氣是血之帥，而血是氣之母。氣血足，流向身體所有的部位，五臟六腑得到滋養，五行生態系統健康，自然百病不侵，身體健康。反之，五行生態系統受到破壞，就百病叢生了。最後，祝大家新一年身體健康。

