

立春養生青蔬添生機

酸味助疏肝解鬱



柑橘醬拌西芹

- 材 料**
- 柑橘100克、糖20克、檸檬半個、西芹100克、鹽少許
- 製 法**
1. 用牙籤挑去柑橘果蒂備用，將去掉果蒂的柑橘放入耐熱箕內，注入沸水快速沖洗、瀝乾；
 2. 將柑橘切開，剔出果核與果肉分開，並將柑橘果肉切碎，備用；
 3. 柑橘果核放入茶袋備用；
 4. 小鍋內注水200毫升燒沸，加入以茶袋盛載的果核，小火煮5分鐘；

5. 將柑橘果肉加入小鍋內與柑橘果核一同以小火熬煮約5分鐘後蓋上鍋蓋，熄火靜置降溫備用；
6. 熬煮過的柑橘果肉降至室溫後，取出茶袋盛載的果核，將糖加入小鍋內與果肉拌勻後，以中火加熱熬煮，注意攪拌以防燒焦；
7. 熬煮至以木匙在鍋中能將果肉刮開見到鍋底，盛入乾淨容器內；
8. 檸檬洗淨榨汁注入容器內拌勻即成柑橘醬；
9. 西芹洗淨，撕去梗，切成約5厘米幼條；

-
10. 在西芹上灑鹽揉擦、靜置約5分鐘後以飲用水沖洗瀝乾，加入2湯匙柑橘醬拌勻，即成。
(柑橘醬放入乾淨的器皿，存入雪櫃，可保存5至7天，用作麵包的抹醬，亦可以加水調成柑橘飲料。)

中醫認為一年有「五季」，分別對應木、火、土、金、水之「五行」。二十四節氣是古人為了因應農事時節，透過觀測五季不同的氣候而衍生出的一套生活方針，其中將春、夏、季夏（梅雨）、秋、冬劃分為二十四節氣；每個季節可與不同的臟器對應，即所謂「五臟」。立春是二十四節氣中的第一個節氣，象徵春天的開始，萬物復甦。此時氣候由寒轉暖，陰陽交替，對身體健康尤為重要。趁着立春之始，透過五季、五行、五臟，並融合養生烹調中的五色與五味來調理身體正當時。今期以容易取得的當季食材，為大家準備三款立春養生菜。

●文、攝：小松本太太



立春在五行中屬木，代表生長與生機。五臟養生上應注重促進肝臟功能。肝主疏洩，與情緒相關，增強肝氣的運行有助於調節情緒、促進新陳代謝。五色中，立春對應青色，象徵生長與新生，契合春季的生機與希望。飲食方面建議多吃綠色蔬菜，象徵春天的活力；並適度進行戶外活動，促進氣血運行，增強肝臟功能。

立春對應的五味是酸味，少量酸味有助於疏肝解鬱、促進消化，是春季的理想選擇。立春飲食重點在養肝明目：西芹能助肝氣升發，搭配柑橘獨特的香味促進脾胃運作，能將冬季潛伏於體內的病邪宣洩出去，達到舒肝理氣及排毒的效果；椰菜益腸胃，高纖維含量有助腸道健康；牛肉甘溫入脾，製成御好燒是一道健脾和胃的養生料理。三葉

的清香能促進食慾並幫助氣血流通；蜆肉可寧神補血，特別適合春季以排毒、抗病為養生目標的人士。
立春是一個重新開始的時期，透過理解五行、五臟、五季、五色、五味，我們能更好地調節身心狀態，迎接這個充滿生機的季節。唯有保持健康的生活方式，才能讓身體在春天的陽光中茁壯成長。

三葉蜆肉羹

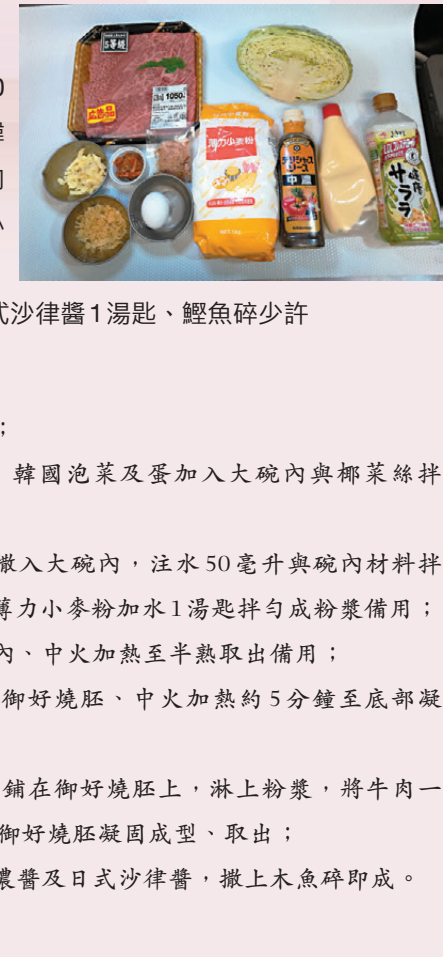
- 材 料**
- 蜆肉100克、三葉30克、片栗粉1湯匙、蛋白1隻、鹽少許、胡椒粉少許
- 製 法**
1. 三葉洗淨，切碎備用；
 2. 片栗粉加水15毫升拌勻成片栗粉水備用；
 3. 水400毫升注入小鍋內燒至沸騰；

-
4. 將蜆肉加入鍋內，轉小火煮3分鐘，水再沸騰後，加入片栗粉水拌勻；
 5. 將蛋白及切碎三葉加入鍋內煮至蛋白凝固、下鹽及胡椒粉調味即成。



椰菜牛肉御好燒

- 材 料**
- 椰菜100克、碎芝士50克、天婦羅碎50克、韓國泡菜20克、薄切牛肉100克、蛋1隻、薄力小麥粉4湯匙、油1茶匙、日式中濃醬1湯匙、日式沙律醬1湯匙、鰹魚碎少許
- 製 法**
1. 椰菜切絲放入大碗內；
 2. 碎芝士、天婦羅碎、韓國泡菜及蛋加入大碗內與椰菜絲拌勻；
 3. 取3湯匙薄力小麥粉撒入大碗內，注水50毫升與碗內材料拌勻成御好燒胚，剩下的薄力小麥粉加水1湯匙拌勻成粉漿備用；
 4. 薄切牛肉放入平底鑊內、中火加熱至半熟取出備用；
 5. 注油入平底鑊、加入御好燒胚、中火加熱約5分鐘至底部凝固；
 6. 煎至半熟備用的牛肉鋪在御好燒胚上，淋上粉漿，將牛肉一面反轉、煎至全黃，御好燒胚凝固成型、取出；
 7. 在御好燒塗上日式中濃醬及日式沙律醬，撒上木魚碎即成。



健康資訊

放眼未來 創新眼科

第四十一屆亞太眼科學會 (APAO) 年會將於2月5日至8日假香港會議展覽中心隆重舉行，並與第三十七屆香港眼科學會議同步進行。今屆年會以「放眼未來：創新眼科」為主題，在為期四日的學術會議期間帶來300場眼科專題講座，預計將匯聚逾千名頂尖講者與萬名與會者，共同探討尖端科技的臨床應用和轉化。學術議程橫跨19個眼科亞專科，不僅涵蓋白內障、角膜病、青光眼、眼底內外科、小兒眼科及眼整形科等核心領域，更延伸至人工智能、數碼醫療及虛擬健康等新興領域，議題豐富多

元，致力推動國際眼科的持續發展。
除了每年均舉辦的英文講座外，為加強區域合作與學術交流，今屆APAO會議特別增設中文講座，邀請過百名內地眼科權威來港進行深入研討，重點項目有以控制及預防近視為主題的公共衛生午餐會，聚焦創新且具實證基礎的「中國近視防控模式」，海內外頂尖專家將分享他們在近視防控策略上的觀點，同時向國際眼科同道展示，中國如何透過完善的公衛管理、扎實的科學研究、前沿技術與有效政策，建立起一套影響深遠的綜合防治體系。

●文：Health

●當晚在香港舉行的2018亞太眼科學會年會。

醫訊

肝癌治療

肝癌的治療一直以來充滿挑戰，這種癌症本身具有抗藥性，高復發率更讓情況雪上加霜。在香港，每年超過一千人因肝癌離世，使其成為本地第五大致命癌症。這些冰冷的數字背後，承載着無數家庭的悲痛和無助。對於肝癌，我們必須保持警惕，它的隱匿性與侵略性時刻提醒人們珍惜健康。
香港中文大學醫學院陳林教授指出，肝癌多在確診時已屬晚期，主因早期無明顯症狀、篩查不普及與缺乏定期檢查，致微兆易被忽視。病情加重後治療選擇收窄；雖部分可手術，逾半數需倚賴藥物。惟新藥昂貴，晚期患者面臨高額自費或放棄治療，家庭負擔沉重，藥價下降仍是長期挑戰。他期望政府能夠參考國際臨床用藥指標並綜合本地科研實證，將新的治療方案納入安全網資助類別，為中晚期肝癌患者提供適切的二線藥物治療選項與更高可及性。
陳教授提到現時有一些二線口服標靶藥物，能在特定情況下延長3至6個月的生存期，同時穩定病情。雖然部分患者存活時間增加有限，但能為他們爭取更多與家人相處的珍貴時光，如陪伴子女成長、參加家庭活動或實現夢想等。
他指出，醫療應重視患者的情感與人際互動，為患者及家屬面對心理與經濟壓力提供全方位支援。醫療目標不在單追求昂貴新藥，而在建立覆

蓋住院、社區與心理健康的綜合保障網，減輕負擔、提升福祉。長遠而言，需由政府、產業與專業界協作，加大新療法與技術研發投入、優化體系與跨機構協作，同時重視患者由被動轉為決策推動者的角色，為香港醫改帶來啟示。
未來，迫切需要研究與開發效能卓越且成本可承受的創新藥物。陳教授提到，香港中文大學研究團隊最近與韓國醫療機構合作開展的一項臨床試驗深入探討使用卡博替尼 (Cabozantinib) 治療免疫療法耐藥患者的效果。這項研究成果已於2024年提交至國際學術期刊，有望為全球肝癌治療指南提供新的參考。
從全球視角來看，各類癌症患者在治療及康復上的需求仍有極大提升空間。例如，乳腺癌患者或更關注術後重建及心理疏導，而肺癌患者則需要適應呼吸功能受損後的新生活。事實表明，他們並非社會資源的單純消耗者，反而有不少在康復後重新投身工作崗位的重要社會成員，他們重拾生活，繼續在教育、公務等領域貢獻力量，以堅毅姿態詮釋了生命的意義。

●陳林教授