

# 驚蟄養生好彩頭

驚蟄，是二十四節氣之一，通常在每年三月五日或六日。此時地氣開始回暖，大量地表水蒸氣蒸發上升成雲，雲與雲之間的電荷摩擦生成雷電，所謂「雷始鳴」。驚蟄節氣對應五行中的「木」，動植物乃至自然景觀都展現出新的活力。春季是萬物生長的季節，氣溫回暖，冬天蟄伏的蛇蟲鼠蟻開始活動，病毒也逐漸活躍，因此要特別留意感染病的發生，同時注意保護上呼吸道。驚蟄作為春天萬物復甦的重要節氣，蘿蔔又稱「菜頭」，寓意「彩頭」。以整根蘿蔔烹調養生菜，不僅有助於鞏固上呼吸道、防止病毒入侵，更象徵迎接春天的健康好彩頭。

●文、攝：小松本太太

# 蘿蔔入饌護呼吸

在這個時期，可以多食蘿蔔。

蘿蔔生吃能抗病毒、去風熱，熟吃則有健脾化痰的功效。值得注意的是，蘿蔔頂上的綠色莖葉稱為「蘿蔔纒」，它能提升呼吸系統的抗病毒能力，還能化解腸胃濁氣，調適春節期間豐盛餐食後的積滯。用鹽將蘿蔔纒醃漬，便成為大家熟悉的「雪菜」。蘿蔔外皮帶有微辣的味道，這是因為蘿蔔屬於泥土中的根部，外皮的辣味能抵禦土壤中的昆蟲，因此蘿蔔外皮的有效抗病毒成分甚至比蘿蔔本身更多。由此可見，整根蘿蔔的葉、莖與根，都是十分適合驚蟄節氣的養生食材。



## 蘿蔔豬軟骨油湯

**材料**  
蘿蔔 200 克、豬軟骨 400 克、油湯 50 克、薑片 20 克、蘿蔔纒 10 克

**製法**  
1. 蘿蔔用水沖洗、去皮切件，備用；  
2. 蘿蔔纒洗淨、切碎，備用；  
3. 豬軟骨放入鍋內，注入冷水，加熱至沸騰及水面呈現浮沫，取出肉色已經轉白豬骨，清洗乾淨，備用；  
4. 大鍋內注水 2 公升，燒至沸騰後加入備用豬軟骨、蘿蔔、油湯及薑片，大火燒至再沸騰後蓋上鍋蓋轉小火煲 90 分鐘，下鹽調味，灑上蘿蔔纒即成。



## 自家製雪菜炒毛豆

**材料**  
蘿蔔纒 300 克、鹽 20 克、碎豬肉 400 克、冷凍毛豆 100 克、糖 2 湯匙、油 1 湯匙、胡椒粉、紹興酒 2 湯匙

**製法**  
1. 蘿蔔纒洗淨、瀝水，放入保鮮袋內，灑鹽、拌勻、拴起袋口，壓上重物，放入雪櫃醃漬約 4-5 天至水分溢出即成雪菜；  
2. 取出保鮮袋內醃妥的雪菜，用清水沖洗後，切碎備用；  
3. 將切碎雪菜放入無水無



油的鑊內，中火烘炒至鑊面布滿焦烤鹽分，取出雪菜，放入大碗內，趁熱灑上糖及油拌勻備用；

4. 取另一隻乾淨的鑊，放入碎豬肉，以中火拌炒至肉色轉白，灑入胡椒粉及紹興酒；  
5. 將雪菜放入鑊與碎豬肉拌炒均勻，盛出即成雪菜肉鬆；（放雪櫃可保存約 5-7 天，配粥粉麵飯或作炒菜輔料。）  
6. 取 80 克雪菜肉鬆放回鑊內，加入冷凍毛豆，注水半杯，煮至毛豆熟軟，即成。

## 少油炸雞拌蘿蔔蓉

**材料**  
切塊雞腩肉 400 克、蘿蔔 100 克、片栗粉 3 湯匙、油 150 毫升、柑橘醬油 3 湯匙

**製法**  
1. 切塊雞腩肉洗淨、吸乾水分，備用；  
2. 蘿蔔洗淨、不用去皮，以磨蓉板磨成蘿蔔蓉，隔去水分，取出蘿蔔蓉，備



用；  
3. 油注入鑊內，將片栗粉均勻灑入鑊內，開火加熱至油溫約 160 度；  
4. 將吸乾水分的雞腩肉放入鑊內，保持油溫約 160 度炸約 5 分鐘；  
5. 將雞腩肉在鑊內反轉，保持油溫約 160 度炸約 4 分鐘；  
6. 雞腩的中心溫度達至 75 度時，提升油溫至 180 度炸約 1 分鐘，取出瀝油；  
7. 柑橘醬油與注入蘿蔔蓉調成炸雞沾醬拌食即成。



# 五行多維度

## 骨湯看五行生態

一碗湯裏的五行生剋：從「物柴」看中醫的整體養骨智慧。

在日常生活中，或許你我也曾聽聞，身邊的親戚朋友只是平常走路，一個不留神「物柴」——即腳踝扭傷，後果卻不僅是肌肉腫痛，竟可能導致骨裂。這現象常令人詫異：難道骨節如此脆弱？在西醫觀點中，或歸因於骨質密度不足；然而在中醫的整體觀裏，骨質疏鬆易折，往往只是一個最終呈現的「結果」，而非問題的「根源」。真正的關鍵，在於人體內在的五行生態系統是否平衡。

中醫將人體視為一個環環相扣、生生不息的生態圈，以木、火、土、金、水五行對應肝、心、脾、肺、腎五臟。其中，腎屬水，主骨生髓；肝屬木，主筋；心屬火，主血脈；脾屬土，主運化氣血；肺屬金，主一身之氣。這套系統緊密連結：若腎水虧虛，無法滋養肝木，則肝血不足，筋失所養；肝木失調，便難以調節心火；心火若動，則影響脾土運化食物的功能，令氣血生化乏源；最終，氣血無法順利濡養筋骨，骨節便失去堅固的根基。因此，看似局部的骨傷問題，實則是體內整個五行生態失序的警號。

要修復此生態，需從根本着手。一道融合五行智慧的「補骨湯」，其策略可分為三步：首要「清道」，疏通吸收障礙；其次「開源」，提供優質食材；最後「固本」，引導精華歸骨。而實現這三步的，是五種尋常卻各具使命的食材：板豆腐、番茄、紅蘿蔔、金針菇與雞蛋。

湯中的板豆腐，由黃豆製成。黃豆色黃屬土，經點鹼凝結為白色豆腐，此過程暗合「培土生金」之理，助益肺氣。豆腐所含的石膏，是中醫清熱要藥，能入肺胃經，清火生津。它提供植物性蛋白與鈣質，經轉化後成更易吸收的形態，為骨骼重建打下基礎。

番茄色紅，味兼酸、甘、澀，在中醫看來，紅色入心走血，酸味則能收攝柔肝，體現「木生火」之性。肝主筋，筋骨相連，筋柔則骨正。若筋脈拘急，可能牽拉骨節，導致形態歪斜。番茄的妙處，更在於經烹煮後創造的弱酸環境，能幫助釋放豆腐中的鈣質，轉為小腸更易吸收的游離鈣，大幅提升利用率。

接着是深植土中的紅蘿蔔，素有「小人參」之譽。其色紅入心脾，甘味能補，既能引血歸經，又能健脾助運化，是「火生土」的體現。它富含的植化素能在體內轉化為維生素 A，有益於明目與造血。其甘甜更能中和番茄的酸澀，保護脾胃，同時發揮揮散之性，將營養精微上輸布散，以滋養周身關節。

然而，若腸腑壅滯，再好的營養也難以吸收。此時，金針菇扮演了關鍵的「清道夫」角色。其性寒滑利，能通利三焦，祛除腸道中的溼滯與積滯。中醫強調「六腑以通為用」，腸道若被陳年痰濕淤堵，猶如下水道阻塞，盲目進補人參鹿茸，只會火上澆油。金針菇所含的特殊多糖與細纖維，能如溫柔的刷子，清掃腸壁，讓吸收通道恢復暢通。此外，它含有的賴氨酸，是促進骨骼生長與大腦健康的關鍵胺基酸。

最後，畫龍點睛的一味是雞蛋。它被視為「血肉有情之品」，能直達髓質，是陰陽交融的產物。前述四味皆為植物，而人體乃血肉之軀，欲補益精髓，常需以有情之物為引。雞蛋色黃入脾，蘊含生命初始的全備能量。其中的膽固醇是合成人體各種荷爾蒙（包括與骨節健康密切相關的性激素）的必需原料。現代醫學也認識到，性激素水平下降是骨質疏鬆的重要成因之一。因此，雞蛋在此方中承擔了「固本」的重任，旨在填精補髓，從最深層次激發骨骼的修復能力。

這道湯的烹調，亦蘊含心思：豆腐以鹽水浸，可去豆腥並增固形；番茄與金針菇先經熱炒，更能釋放風味與營養；紅蘿蔔斜切以擴大受熱面；最後於滾湯中飛入蛋花，凝聚鮮味。所有步驟融合，終成一鍋不只是補鈣，更是調和五行、疏通與滋養並重的養生之湯。

綜上所述，中醫看待骨節健康，從不拘泥於一骨一節，而是將目光放回整個身體的動態平衡。一次不慎的扭傷背後，可能是長期生態失調的累積。這道樸素的湯品，正是此種整體思維的體現：它不單提供鈣質，更著眼於恢復人體吸收與利用營養的內在環境，透過五行生剋的巧妙搭配，協同完成清滯、補給、歸藏的全過程，溫和而深刻地踐行了「治病必求於本」的中醫智慧。

# 全城有機日 2026 盡享綠色生活樂趣

# 全港首個匹克球節 盡情釋放 Sport Power

●文：雨文

由香港有機資源中心主辦的年度大型盛事「全城有機日 2026」將於 3 月 8 日在中環遮打道行人專用區舉行，屆時整條遮打道將會化身為大型有機市集及嘉年華場地，近 100 間本地有機農場、漁場及有機零售商將於活動當日設置攤位，讓市民一次過搜羅最優質的新鮮有機魚菜及產品。現場並設有多個有機工作坊、遊戲攤位及展覽，更邀得星級有機大使張新悅和黎諾懿作分享，節目豐富，適合一家大小齊參與。

今年「全城有機日 2026」以「區區有機，餐餐放心」為主題，寓意有機生活無處不在，連結生產者與全港每一區的消費者，鼓勵全港各區市民選擇更健康的有機優質漁農食品，讓每一位市民都能享用低碳、新鮮、可靠安心的食材，共同構築健康、可持續的社區飲食生態。在歡賞星級嘉賓的表演之餘，家長



●本地有機農場、漁場及有機零售商在現場設置攤位。



●昔日在中環舉行的全城有機日現場。

還可與小朋友一起參與台下多個攤位遊戲，讓小朋友以輕鬆有趣的方式，增進對有機產物及環保的知識，盡情享受綠色生活的樂趣。

匹克球 (Pickleball) 熱潮席捲全球，由即日起至 3 月 15 日，上水廣場推出全港首個匹克球節：「PICKLE SKY 光影·動感匹克球」，商場 L5 晴空花園化身為戶外空中花園匹克球場，配備專業教練指導及運動裝備，讓初學者和親子均輕鬆上手，入夜後更啟動燈光及節拍效果，盡情釋放 Sport Power。今次活動以「Game on · Play · Connect」為主題，連結運動與生活，將匹克球運動與休閒娛樂新結合，加上巨型匹克球拍打卡裝置，打造運動社交最新潮點。

同時，市民可於指定時段預約戶外空中花園匹克球場自由打，

或參加由 SX Pickleball 專業教練指導的團體訓練班，全面掌握匹克球技巧。The Point 會員即日於上水廣場 (2 至 5 樓) 商戶消費滿港幣 800 元 (平日) 或港幣 1,000 元 (假日)，更可免費換領 30 分鐘體驗課 2 次 (每班名額 4 至 6 人)，在專業教練悉心指導下輕鬆入門。



●入夜後會啟動燈光及節拍效果。



●巨型匹克球拍打卡裝置