

# 春分疏肝解鬱 芳香養生佳餚

## 烹調

春分是二十四節氣之一，通常在每年的3月20日或21日，標誌着春季的中期。這一天，白天與黑夜的時間均等，象徵着陽光與陰影的平衡。春分對於養生非常重要，因為此時正是肝氣最旺盛的時候，我們需要特別注意調整生活方式，以促進身體健康。本期選用了油菜花、金魚草及玫瑰花為大家設計春分養生菜。油菜花具有抗氧化與美肌功效；金魚草能減輕壓力，防止肌膚水分流失；玫瑰與茉莉則有助疏肝理氣，活血通絡。

●文、攝：小松本太太



春分的養生重點在於疏肝解鬱。肝主疏洩，喜舒暢而惡抑鬱。春分期間，若肝氣受到壓抑，容易導致情緒不穩，影響健康。因此，我們應該透過適當的飲食來調節情緒，促進肝氣流通。

春天是百花盛放的季節，花香能有效疏肝理氣，有助於打開身體內「氣」的通道。將花卉融入飲食，既能品味春季的生機，也能烹調出色香味俱全的養生佳餚。

春分正值春季過半，樹上的嫩葉漸漸吐綠，蓓蕾相繼綻放，象徵着生命的重新開始。此時，搭配花卉與健康食材，不僅能迎接新生，更能調理肝氣，促進健康。讓芳香的食物陪伴我們，共同感受生命的律動與春天的希望。

### 玉子豆腐油菜花炸物

#### 材 料

油菜花 100 克、玉子豆腐 80 克、片栗粉 3 湯匙、油 150 毫升、鹽適量

#### 製 法

1. 油菜花洗淨、切去梗莖、瀝乾備用；
2. 玉子豆腐搗碎、加入片栗粉拌勻成為炸漿；
3. 油注入鑊內加熱至 170 度；
4. 將油菜花裹上炸漿、放入鑊內、炸至微黃、取出瀝油、沾鹽拌食即成。



### 玫瑰茉莉蕨餅



#### 材 料

茉莉花茶 包 1 個、糖 30 克、片栗粉 60 克、食用玫瑰花 2 朵、食用金箔適量、喜馬拉雅岩鹽 少許

#### 製 法

1. 茉莉花茶包放入耐熱量杯內，注入 300 毫升開水，泡出茉莉花茶、放涼，備用；
2. 糖與片栗粉拌勻，備用；
3. 將食用玫瑰花花瓣拆開，備用；
4. 取一個約 15 厘米 × 12 厘米的模具、鋪上保鮮紙備用；
5. 放涼後的茉莉花茶注入小鍋內、加入備用的糖與片栗粉、拌勻成為粉漿；
6. 將粉漿一邊攪拌一邊以中火加熱，直至粉漿凝固成有韌度的粉糰；
7. 取出 1/2 粉糰注入已鋪保鮮紙的模具內，撒上玫瑰花瓣，將剩下的粉糰傾注在玫瑰花瓣上；
8. 將保鮮紙覆蓋粉糰、壓平定型；
9. 將定型的粉糰放入塑料袋內，拴緊袋口，放入冰水中降溫冷卻；
10. 在盛皿上，將牙線鋪成「井」字形，並將冷卻的玫瑰茉莉蕨餅脫模放入盛皿，用牙線割開成小件，撒上食用金箔及喜馬拉雅岩鹽即成。

### 金魚草牛肉番茄蓋

#### 材 料

免治牛肉 250 克、食用金魚草 10 朵、燒酎 3 湯匙、番茄 300 克、茄膏 1 湯匙、油 1 湯匙、液體味噌 2 湯匙

#### 製 法

1. 將 5 朵食用金魚草注入燒酎浸漬約 10 分鐘，備用；
2. 番茄洗淨、在約 1/4 位橫切、挖去番茄內部成小盛皿狀、以飲用水沖洗、瀝乾備用；
3. 燒熱鑊、下油、注入茄膏、炒出香氣；
4. 免治牛肉加入鑊內炒至肉色轉白，加入燒酎及液體味噌，拌炒均勻至液體蒸發成為牛肉鬆，盛出；
5. 將牛肉鬆舀入番茄盛皿內、置上食用金魚草即成。



## 王道與霸道

昔日，商鞅向秦王闡明治國之道的分野，核心在於「王道」與「霸道」。此二道不僅是政治哲學，其精神除暗合五行運轉之理外，若用以觀照今日的醫療思維，竟有驚人的契合之處。

霸道屬「金」，其性「快、狠、準」，正如現代許多醫療手段所展現的風格，極像現今普遍的城市現象。當今家電損壞，往往直接換新，而非維修。這種「汰換思維」若套用於人體，是否可行？其邏輯清晰而果斷：若胰臟出問題，導致糖尿病，便繞過它，以外部胰島素或藥物終生替代其功能，猶如將其工作「報廢」；若子宮病變，藥物（如某些荷爾蒙療法）難以控制，便可能建議直接切除。這正是「金」的特質——以精準、凌厲的手段直指問題點，以對抗性迅速解決當下危機，追求立竿見影之效。

然而，王道屬「土」，其德在「包容、承載、生化」，講求整體觀與中庸漸進。這正是傳統中醫智慧的核心。中醫認為，人體健康是一個動態平衡的「中和」狀態，臟腑之間環環相扣，如大地孕育萬物般相互依存。面對胰臟功能失調，中醫的思考並非「替代」或「廢除」，而是探究整體體質的偏頗——是脾虛濕困？是陰虛燥熱？透過飲食、藥物、針灸等方式進行全身性的「調治」，目的在於恢復胰臟自身的工作能力，讓身體這片「土壤」重新恢復生機與平衡。

將此「王道」思維延伸，便能理解一個更深層的道理，有云：「若要致富，必先修路」。身體的健康亦是如此。真正的治本之道，不在於單點、強力地介入或移除（霸道之金），而在於確保身體內部「資源調動的通道」暢順無阻。這包括氣血循環、經絡疏通、營養輸布與代謝廢物的排除。

當這些內在的「道路網絡」健全通達，人體與生俱來的自我修復能力便能被迅速引發、高效運作。這便是一種以「土」的厚德載物精神為本的養生與治療之道——不追求對抗性的快狠準，而是著眼於建構一個能夠孕育健康、支持自癒的內在環境。

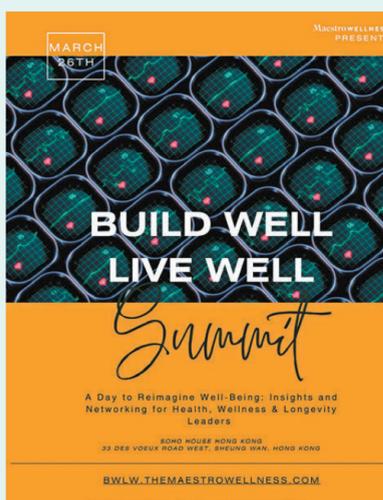
綜上所述，霸道如金，擅長攻堅克難，解決急症；王道如土，重在培元固本，促進系統的和諧與生生不息。於醫療乃至個人養生，二者或需權衡，然長遠觀之，維持身體這片「江山」的昌盛，終究離不開如「修路」般奠基培元的王道智慧。

## 香港首屆「Build Well Live Well」健康高峰會



創新健康科技平台 MacstroWellness 將於 3 月 26 日（星期四）在 Soho House 舉辦香港首屆「Build Well Live Well」健康高峰會，匯聚國際政策制定者、醫療界領袖、投資者及科技先驅，探討亞洲如何以可持續方式延長健康壽命及提升財務韌性。高峰會旨在促進資本、創新科技和政策商界之間的交流，面向投資、醫療保健、企業領導和公共政策等領域的決策者，應對長壽帶來的結構性挑戰，共同塑造亞洲的長壽經濟，建立一個以健康、福祉為核心的未來。

亞洲近 50 億人口正以前所未有的速度邁向高齡化，如今的核心議題已不再是人們能活多久，而是如何活得更好、更健康。預計到 2050 年，亞太地區將有 25.9% 的人口年屆 60 歲或以上，這將為醫療保健體系、退休保障與經濟生產力帶來巨大壓力。儘管平均壽命持續提升，香港更是以超過 85 歲的平均預期壽命位居全球前列，但大眾的健康壽命和財務韌性卻未能同步提升，亟需全面且具前瞻性的應對策略。「Build Well Live Well」健康高峰會旨在將香港打造為重新定義「長壽」議題的先驅，攜手各方探索促進公共衛生與經濟發展的方案。



●香港首屆「Build Well Live Well」健康高峰會將在 Soho House 舉行。

## 香港樂杖行推動健康生活

由香港健康基金會主辦、尚至醫療集團及中國香港樂杖行總會等機構協辦的首屆「香港樂杖行 2026」，剛在添馬公園舉行，這是本港首次舉辦大規模的樂杖行活動，吸引了近三千名注重強身健體的運動愛好者和家庭參與，營造了一個充滿活力又健康的氣氛。

樂杖行是一項具科學實證、適合所有人的全身運動，舉辦是次活動的目的，是為了提升香港市民對健康的認識。香港健康基金會主席何繼良醫生認為：「今次參與人數反映香港市民對健康生活的熱情，也增加了社區的凝聚力，推動健康生活，與香港健康基金會及尚至醫療集團的理念一致。這是香港推廣樂杖行的重要里程碑。我們期望樂杖行逐步在香港普及，成為日常健身新潮流，從維港海濱到山徑公園，隨處可見大家揮杖健

步行！」活動中，參與者有機會了解樂杖行對身心健康的好處，這項源自芬蘭的健行運動，利用專門設計的健行杖，能激活全身 90% 的肌肉，並比普通行走多燃燒 20% 至 46% 的卡路里。它不僅適合各年齡層，對慢性病患者亦具備健身與康復的雙重功能，對身體及心靈皆有莫大益處。

●文：Health



●首屆「香港樂杖行 2026」於添馬公園舉行。