

味噌，是一種以大豆為主要原料，經過蒸煮後加入麴菌與食鹽，再經過發酵與熟成釀造而成的半固體調味料。它不僅是料理中常見的風味基底，更是一種將食材生命延伸至發酵與熟成的飲食技術。味噌的核心魅力在於「發酵」——能將原本的食材轉化為更容易被人體吸收的營養與風味。味噌不僅能用來煮湯，更能成為日常料理的調味靈魂。許多人只把味噌當作湯品的配角，但其實它能應用在更多料理中，提升層次，讓食材更有回甘。本期以味噌為主角，帶大家製作三款以養生為概念的家常料理，讓你不只是喝得到味噌，更能吃得

● 文、攝：
小松本太太

發酵精華

守護健康味

味噌入菜添層次



油揚蓮根

材料

蓮藕 250 克、油揚 150 克、油 1 湯匙、赤味噌 15 克、味醂 15 毫升

製法

- 蓮藕洗淨、去皮、用蔬菜板刨成薄片，備用；
- 油揚切 1 厘米，備用；
- 燒熱鑊，下油，將切妥蓮藕放入拌炒，加入油揚及赤味噌、注水 200 毫升，拌炒均勻，蓋上鑊蓋，燜燒約 3 分鐘至油揚熟軟，即成。



味噌的主要原料大豆含有大量優質植物性蛋白質，透過發酵，大豆能生成更多胺基酸與維生素，使營養更完整。味噌還富含碳水化合物、礦物質及膳食纖維，有助於維持肌肉健康、促進腸道蠕動、改善消化功能、調節血壓與維持心血管健康。此外，味噌中常含有乳酸菌，可能有助於增強免疫力、降低感冒風險。它也含有較多鈣質，有助於強化骨骼、預防骨質疏鬆；而發酵過程產生的胺基酸，則被認為能減輕疲勞、提升精神狀態。

關於味噌的歷史，常見的說法認為味噌的概念是由中國與朝鮮半島傳入日本。早期作法可追溯至古代中國：將肉或魚搗碎，加鹽與酒混合後裝入壺中醃漬並熟成的「醢」，以及以大豆或雜穀蒸煮製成麴，再讓其發酵的「豉」。在日本經過不斷改良與延伸，逐漸發展出今天我們熟悉的味噌。

簡單來說，將蒸熟的大豆加入麴菌、鹽與水，經過釀造熟成後得到的就是味噌。味噌的口味差異，主要取決於麴菌的原材料。大致可分為米味噌、麥味噌與豆味噌。麴菌與大豆的處理方式、鹽的分量、材料比例及熟成時間，都是影響味噌風味的關鍵，從顏色也能簡單判斷味噌的口味。一般來說，味噌的顏色可作為第一印象的判斷：赤味噌風味濃厚、鹽分較高；黃味噌屬於中等濃度；白味噌則味道清淡。顏色越深，通常鹽分越高，風味也更厚實。

三文魚魚頭 1 個、薯仔 100 克、蘿蔔 100 克、紅蘿蔔 100 克、洋蔥 100 克、油 1 湯匙、白味噌 15 克、赤味噌 5 克

製法

- 三文魚魚頭洗淨，將鹽灑在三文魚魚頭上，靜置約 20 分鐘至鹽溶化成水珠後，用水沖洗乾淨吸乾水分，備用；
- 蘿蔔及紅蘿蔔洗淨、去皮、切 5 毫米片，備用；
- 薯仔洗淨去皮、切 1 厘米厚件，備用；
- 洋蔥洗淨去皮、切 1 厘米件，備用；
- 燒熱淺鍋，下油，將三文魚魚頭放入略煎至表皮微焦，取出，備用；

材料

- 將切妥之蘿蔔、紅蘿蔔、薯仔及洋蔥放入淺鍋內，爆炒至洋蔥轉透明；
- 注沸水 500 毫升入淺鍋內，蓋上鍋蓋，大火煮 5 分鐘至蘿蔔、紅蘿蔔、薯仔熟軟；
- 將三文魚魚頭放入鍋中，轉中火，蓋上鍋蓋，煮 5 分鐘至三文魚魚頭熟透；
- 從鍋內取出約 80 毫升湯汁，將白味噌及赤味噌調至溶化成味噌液；
- 將味噌液注入鍋內，拌勻，馬上熄火，即成。



肉味噌

材料

碎豬肉 400 克、麻油 1 湯匙、味噌 30 克、味醂 15 毫升、料理酒 15 毫升

製法

- 燒熱鑊，下麻油，將碎豬肉放入鑊內並爆炒至肉色轉白；
 - 將味噌、味醂及料理酒加入鑊內，拌炒均勻至汁液收乾，即成。
- (成品放冰箱，取用時注意用乾淨餐具，保持清爽，可作為一星期內使用的常備菜，配搭拌飯、煮麵、烘多士都很合適。)



● 肉味噌可搭配煮麵及烘多士。

● 文：王正亮
五行多維度

口乾膚燥的真相——水在下面，不在上面

口乾舌燥、皮膚乾裂、咽喉不適，大多數人的第一反應是「缺水」，於是大量喝水。但有時水喝得肚子脹，口乾卻依然如故，甚至雙腿浮腫、小便頻數。這矛盾的現象，中醫稱之為「下燥上濕」或「水飲內停，津不上承」。讀懂這個機理，方知有些乾燥，補水無益，反而有害。

津液從何而來

《素問·經脈別論》對水液代謝有經典描述：「飲入於胃，游溢精氣，上輸於脾，脾氣散精，上歸於肺，通調水道，下輸膀胱，水精四布，五經並行。」這段話揭示了一個關鍵：喝進去的水，不能直接變成滋潤舌頭的津液，它必須經過脾胃的運化、肺氣的輸布，才能化為「水精」上承。任何一環出問題，水喝進去也變不成津液，反而停滯成水濕。

《傷寒論》的「水逆」證

東漢張仲景在《傷寒論》中記載了一種典型的「水逆」證：患者口渴欲飲，水一入口卻立即吐出。這正是五苓散的主治證。後世醫家解釋：水飲停於下焦，阻滯氣機，津液不得上承，故口乾欲飲；但下焦已水滿為患，新水無處可去，便格拒不納。水在下面堵着，上面當然乾着——這是「水不歸壑」最生動的寫照。

下燥上濕的自我辨識

如何判斷自己的口乾是「真缺水」還是「水停滯」？以下幾點可供參考：口乾卻不喜冷飲或飲水不多；口乾同時下肢浮腫、按之凹陷；小便不利或頻數而量少；舌體胖大、邊有齒痕、舌苔水滑；伴隨腹脹、大便稀爛、怕冷等脾胃虛寒症狀。若符合上述多項，口乾極可能是「水飲內停」而非「津液不足」。

結論

身體用「口乾」這個訊號提醒我們注意，但訊號的背後可能是不同的問題。真缺水要補水，水停滯則要化水、行水，讓停在下焦的水重新流動、蒸騰、上承。這就是中醫「引水歸壑」的思路，也是我們接下來要詳細介紹的處理方案。

HER2 基因突變肺癌臨床挑戰

肺癌長期位列香港頭號癌症殺手，2023 年錄得 6,111 宗新症，死亡人數達 3,880 宗，佔癌症死亡的 26.1%。其中，部分帶有罕見 HER2 基因突變的肺癌患者，長期面臨治療選擇匱乏的困境。近年醫學界已研發出針對 HER2 基因突變肺癌的新型口服標靶藥，能顯著提升治療效果並維持患者生活質素。該藥物已透過香港「1+」新藥註冊機制獲得加速批准，惟現時尚未被納入醫院管理局藥物名冊，令 HER2 基因突變肺癌患者望門興嘆。

為此，癌症資訊網慈善基金聯同腫瘤科專科醫生及患者代表，日前舉行「HER2 基因突變肺癌患者：新一代口服標靶藥帶來希望」記者會，詳細剖析香港 HER2 肺癌的最新治療進展與困境。臨床腫瘤科專科醫生李浩勳指出，HER2 基因突變型肺癌患者的年齡整體較一般肺癌患者年輕，且多見於非吸煙者，女性比例亦相對較高。不少患者在確診時已屬晚期，病情更為複雜。李醫生提醒，若出現持續咳嗽、痰中帶血等症狀，應及早求醫，並建議所有晚期非小細胞肺癌患者進行包括 HER2 在內的驅動基因檢測；亦可因應臨床情

況考慮於早期患者中進行相關檢測，以制定合適的精準治療方案。

李醫生續指，HER2 基因突變會令相關蛋白持續被「開啟」，如同失靈的開關，不斷發出細胞生長訊號，促使腫瘤形成及惡化。隨著分子檢測技術進步，尤其是次世代基因定序 (NGS) 的應用，醫生能更準確識別 HER2 等驅動基因變異，為患者提供更個人化的治療選擇。

目前，針對 HER2 基因突變的治療，已有抗體藥物偶聯物 (ADC) 及口服酪氨酸激酶抑制劑 (TKI) 在香港獲批。ADC 透過抗體辨識 HER2 後進入癌細胞，並釋放細胞毒性藥物；口服 HER2 TKI 則為小分子藥物，可抑制細胞內 HER2 酪氨酸激酶活性，從而阻斷下游腫瘤生長訊號。臨床研究顯示，這類新一代標靶口服藥在特定 HER2 突變患者中可帶來具臨床意義的療效，包括延長無進展存活期，並有助患者維持日常生活及工作能力。李醫生強調，及早進行基因檢測，並在合適時機採用適切的標靶治療，對改善患者預後至關重要。

癌症資訊網慈善基金主席嘉儀表示：「雖然 HER2 基因突變肺癌患者佔整體肺癌比例不高，但



透過分子檢測與標靶藥物治療，已有臨床研究顯示可為患者帶來效益，並有助改善生活質素。我們期望當局加快相關創新藥物的評估及納入藥物名冊程序，提升患者對治療的可及性，避免患者錯失適切治療機會，為 HER2 基因突變肺癌患者帶來更多希望。」她強調：「患者不應因創新藥物尚未納入藥物名冊而被迫延誤或錯失治療機會。除了醫療需要外，患者及照顧者所面對的心理、家庭及照顧壓力，同樣需要社會關注和支援。」HER2 基因突變肺癌患者雖屬少數，但其臨床意義重大。分子檢測是開啟靶向治療的「鑰匙」，而新一代口服標靶藥則為患者帶來生存希望。

● 文：劍康

對寵物敏感



梁冬陽醫生

現在許多年輕人喜歡養寵物多過生 BB，他們認為生 BB 要放很多精神和經濟上的支持，供書教學是很大的花費。養寵物不需要為牠們找學校，而且牠們非常忠心，當你回到家第一時間歡迎你，在你身上很嘜，心都被萌化了。但有些人因為敏感、皮膚容易起紅疹，打哈欠流眼淚和鼻水，苦不堪言。最後要棄養，將寵物送去收容中心。

其實，寵物造成的皮膚過敏，多是寵物皮屑、唾液、和牠們沾染了塵蟎所致。我養的貓開始是沒有問題，證明我對牠的毛髮並沒有敏感，後來牠喜歡躲在電視機後或家裏的一些角落，身上沾滿了塵埃，在我身邊抖身才引起我打噴嚏、流鼻水、皮膚痕癢。之後我為牠洗澡、梳毛，定期清潔家居，用除蟎吸塵器過濾空氣，將飄浮在沙發、床單、地毯、窗簾上的塵蟎去除，哪怕是每個角落，以清除過敏原。

很多人愛這些毛孩如子女，讓寵物上床睡覺、貼臉蹭觸，用同一條毛巾、同一個餐具，很多直接接觸，令寵物殘留的唾液、皮屑長時間附着身上，刺激皮膚。敏感體質的人要避免和寵物太密切接觸，碰過之後要洗手，避免使用清潔力過強、過香的浴液、衣物柔順劑，護膚品亦應選用溫和無香精的產品。

如果敏感嚴重，應該求助於醫生，可以做一些敏感測試，避免接觸過敏原，在醫生的幫助下做脫敏治療，可以大大減少敏感的程度。如果你是敏感體質，又很想養寵物，你可以嘗試去一些貓或寵物咖啡室、和寵物相處一段短時間，如果都可以接受的話才考慮



● 貓貓喜歡捉迷藏而染塵。