小雪節氣家常菜

冬藏滋養 溫補養腎

小雪通常落在每年11月22日或23日前後，是冬季的第二個節氣。此時寒意漸深，大自然走過春生、夏長與秋收，逐步進入冬藏。小雪之名，意指天氣漸冷、降雪初始，但並不代表各地都會下雪；對香港而言，這個節氣更多是提醒我們，冬日的涼意正慢慢加深。此時氣候轉寒，人體亦逐漸進入冬季養藏的階段，身體的精氣收藏於腎，因此冬季養生的核心在於溫補養腎、防寒保暖。今期特別選用幾款適合這個時節的食材入饌，為大家準備小雪節氣的家常菜。重點不在於名貴補品，而在於合宜的食材搭配與烹調方式，讓冬藏滋養融入每天的餐桌。　●文、攝：小松本太太



辛味噌煮鱈魚



材料

鱈魚片300克、鮮冬菇80克、金針菇100克、水菜150克

辛味噌煮汁材料

調和味噌30克、韓式辣醬10克、料理酒50毫升

製法

1. 鱈魚片洗淨吸乾水分，備用；
2. 鮮冬菇洗淨去蒂，切約1厘米闊條，備用；
3. 金針菇洗淨去梗，切約5厘米段，備用；
4. 水菜洗淨去根，切約5厘米段，備用；
5. 辛味噌煮汁材料拌勻，備用；
6. 取一淺鍋，將切妥鮮冬菇、金針菇及水菜置入鍋內；
7. 鱈魚片鋪在鮮冬菇、金針菇及水菜上，注入辛味噌煮汁，蓋上鍋蓋、大火加熱至沸騰，轉中火燜燒約5分鐘至鱈魚熟透，即成。

掃碼睇片





所謂「小雪而物咸成」，意思是秋收之後逐漸進入冬藏的時節。中醫養生講究順應四時，冬季以「養藏」為主，認為腎主藏精，因此調養宜着重養腎固本，兼顧防寒保暖。不過，溫補並非吃得愈多愈好，按個人體質適度調養，才是冬日養生的穩妥之道。

說到小雪時節的餐桌，靈芝於傳統中醫理論中性平，具有補氣安神之效；桂枝性溫，具有溫經通陽、散寒祛冷的作用。兩者各有不同功效，但一般不建議孕婦或患有慢性疾病的人士自行食用。

大白菜清甜多汁，富含水分、膳食纖維、維生素C及多種礦物質。膳食纖維有助維持腸道正常運作，而維生素C則有助膠原蛋白形成，並具抗氧化作用。銀杏的種子俗稱白果。適量食用白果有助促進血液循環，改善手腳冰冷問題；煮熟後口感軟糯，是冬日菜式中常見的食材。不過，白果必須煮熟後方可食用，不宜生吃，且要注意控制分量，每次食用以不超過10粒為宜。

鱈魚肉質細嫩，味道鮮美，含有優質蛋白質，且脂肪含量相對較低。鮮冬菇與金針菇各具特色，前者厚實鮮香，後者爽嫩細緻，不但能為菜式增添風味，亦可補充膳食纖維。菇類含有多醣體，相關成分具有免疫調節作用，有助提升身體抵抗力。將菇菌、蔬菜、魚肉與其他食材適當搭配，能攝取更均衡而多元的營養。

除了飲食之外，也別忘記留意天氣變化，適時添衣，尤其於早晚外出時，更要注意保暖。充足睡眠和適度運動，與均衡的一日三餐同樣重要。養藏並非整天不動，而是在寒意漸濃的日子裏，把自己照顧妥當，慢慢積蓄精力，安然迎接冬日的到來。

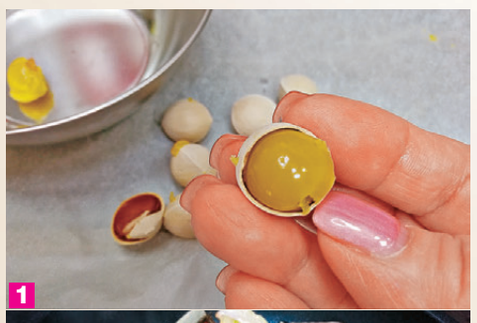
銀杏鹽昆布杞子炒大白菜



材料　銀杏10粒、鹽昆布5克、杞子5克、大白菜300克、油1湯匙

製法

1. 取一張微波爐適用烘焙紙，將銀杏包裹成信封狀、開口朝下，放入微波爐，以500度（中度）加熱40秒，完成後取出，將銀杏外殼及內容膜去掉，備用；
2. 大白菜切約2-3厘米段，備用；
3. 燒熱鑊、下油、加入大白菜、銀杏及鹽昆布，蓋上鑊蓋，保持大火加熱至大白菜軟化及水分溢出，加入杞子拌炒均勻，即成。





靈芝桂枝黑豆湯

材料

排骨500克、靈芝10克、桂枝8克、黑豆25克、紅棗20克、陳皮3克、薑片10克、鹽少許



製法

1. 排骨放入鍋內、注入冷水、加熱至沸騰及肉色轉白，取出肉色已經轉白的排骨清洗乾淨，備用；
2. 紅棗去核，備用；
3. 取另一鍋、注水2公升、燒至沸騰後將排骨、靈芝、桂枝、黑豆、紅棗、陳皮及薑片放入，保持大火燒至沸騰後蓋上鍋蓋，轉小火煲120分鐘熄火，下鹽調味，即成。





●文：王正亮

五行多維度 丁酉月的連鎖反應：偶然成了必然

踏入丁酉月（9月7日至10月8日），火剋金的格局更為鮮明。丁火透干，酉金當令，火金相戰之勢加劇。戊中本藏戊辛丁，戊土生辛金，辛金生丁火，本是一個循環相生的結構。但當天干丙火、丁火接連透出，火勢過旺，辛金被剋，戊土被洩，狗的「忠誠」與「守護」本質雙雙失衡。

9月11日，米埔一名44歲莫姓郵差騎單車派信期間，下車投遞時突遭一隻狗從後撲咬，腰部及左腳受傷送院。

9月20日，元朗壆圍南路發生致命事件：一名27歲朱姓女子深夜踩共享單車回家，途經南生圍污水泵房附近時，被至少3隻狗追趕咬噬。警方到場時她已失去知覺，頭、面、頸、雙臂及雙腳均有撕裂傷，渾身是血，送院後不治。法醫初步檢驗，致命傷在頭部及頸部。這是香港一個月內第二宗狗隻襲擊人致死案件。

同日，屯門一個屋苑外，網上流傳影片顯示凌晨時分有4隻狗圍着一輛私家車咬噬。狗咬狗事件同樣持續：元朗「拉里」連環咬死兩小狗案的司法程序在丁酉月內繼續，52歲狗主伍瑞庭被控兩項「容受大型狗隻進入或留在公眾地方」罪，案件押後至10月29日再訊。

從干支人元結構審視：丙午年，午中丁己，丁火本為溫純之脾氣，卻因午火助勢而冒上天干變成丙火。狗的脾氣變差，戊土變成己土，忠誠度減弱。火剋金，金受剋則攻擊性失控、守護功能失效。金剋木，木主生命與慈心，受剋則傷及人命。丙申月火剋金，丁酉月火金相戰加劇，戊中戊辛丁的平衡被徹底打破。

本來狗傷人並非什麼稀有的事情，但在這個特定的干支時空疊加態下，偶然就成了必然。戌的本質是戊土之忠心、辛金之守護、丁火之敏銳，當外在的火勢過旺，內在的金土失衡，忠誠的朋友便顯現出另一面。不難發現其實干支的藍圖早已繪就，人元零件逐一就位，事件只是按時間天律如期上演。

帶狀疱疹（生蛇）

冬陽天地 梁冬陽醫生

最近，有朋友生第二次帶狀皰疹，即是廣東人講的「生蛇」，他很記得幾十年前父母告訴他曾經生過水痘，發了兩天燒，面上出完水痘就自然消退了，那時還沒有水痘疫苗接種。數年前當他轉工的時候，腰間出現一點點紅疹，一兩天後如火灼般痛到夜不能寢，知道是生帶狀疱疹，吃了特效藥和塗了特效藥膏，大概一星期左右消退了，沒有遺留長期的神經痛。

他慶幸自己在72小時內及時服用特效藥，並在兩個月後打了當時只有的減毒疫苗，最近他的腰間的另一個位置出現微痛的皮疹，有了上次的經驗，馬上服用特效藥，結果維持了三天皮疹就消失了，他問今次是因為打了預防針，所以好得快嗎？

是的，很大可能是打了預防針，加上他及時吃特效藥。

帶狀疱疹是因為小時候感染了水痘，病毒潛伏在神經線附近，雖然事隔幾十年，但當人的抵抗力差的時候就會被誘發。例如，工作或生活上的壓力大，中了新冠之後，有一些免疫低下或者在用免疫抑制劑如類固醇、抗癌藥等都有機會發生。

目前疫苗有兩種：Shingrix（重組帶狀疱疹疫苗RZV）及Zostavax（減毒活疫苗ZVL）。

以前的是減毒疫苗，只需要打一針，但只可以保護50%，而且隨着年齡越大保護力越低。因為是減毒疫苗，如果是身體抵抗力差、孕婦或者在用免疫抑制劑的人都不能用。疫苗價錢比較便宜，適用於健康的人。

現在新的是重組帶狀疱疹疫苗，需要打兩針，第二針在第一針之後的兩三個月打，可以保護90%，維持時間比較長，而且抵抗力差的人都可以打。其副作用和打新冠疫苗差不多，會引起局部的痛、肌肉酸痛及少許低燒，但一兩天後就會好轉。

打了疫苗的人，並不能百分百保證不會長帶狀疱疹，即使出現，時間會短，症狀會更輕，後遺症少。而且，曾經生過的人也可以再生，所以當出現痛楚的皮疹，或者水泡，應該在72小時之內吃特效藥和使用特效藥膏，這樣症狀就會很快消失了。

煙韌美食匯聚上水 麻糬甜點創意紛呈



●小小烘焙·研究所黑芝麻流心麻糬鹽可頌



●La Viña巴斯克芝士蛋糕

食得健康 EAT HEALTHILY HEALTHILY

早前，新鴻基地產旗下上水廣場舉辦全港首個以「煙韌」美食為主題的升級版「煙韌市集2.0」。市集匯聚14個本地人氣品牌及20款市集限定新品，其中不少更屬健康小食及甜品。多間新式甜品店帶來創新美食，例如巴斯克芝士蛋糕品牌La Viña推出三款麻糬巴斯克芝士蛋糕；法式甜品店悅晨製菓則帶來Banoffee大福、Tiramisu大福及招牌薄荷朱古力棉花糖等特色甜品。新蒲崗人氣街坊小店理想餅店帶來芝士冰心包及綠茶冰心包等人氣產品；人氣港式麵包店紅心則帶來Justin Bieber同款藍莓麻糬芝士蛋糕。

此外，現場還有40年老字號均香餅家即製的糯米糍，以及上水石湖墟60年老字號廣成冰室聯乘本地品牌清漉推出的限量版港式樽仔奶茶。社企糕點時光由一班金齡師傅製作富有本土情懷的傳統糕點，讓不少市民重溫昔日滋味。該店今次特別推出「阿華田珍珠脆脆麻糬Taco」及「極濃黑芝麻生乳麻糬Taco」，將童年回憶中的阿華田、香濃黑芝麻與煙韌麻糬巧妙結合，為傳統糕點注入新意。市集亦設有攤檔售賣懷舊糖蔥餅、特色烘焙美食及創意麻糬Taco等，選擇豐富。

為延續市集掀起的美食熱潮，商場首度推出「煙韌美食Pass」換領活動，結合市集優惠券及上水廣場一期與二期商場零售美食券優惠。由即日起至11月22日，顧客消費滿指定金額，即可換領市集限量周邊精品及商場電子禮券。　●文：雨文　圖：商場提供



●煙韌市集2.0帶來不少健康滋味甜點。



●紅心藍莓麻糬芝士蛋糕



●糕點時光麻糬Taco



●理想餅店冰心包