烹調三味時令家常菜

大雪冬藏 養腎暖身

大雪通常落在每年12月7日前後，是冬季的第三個節氣，也標誌着仲冬的開始。此時寒意漸濃，北方降雪機會增加，積雪亦逐漸加深。對香港而言，大雪未必帶來冰天雪地的景象，卻提醒我們冬天已步入中段，日常起居與飯桌上的安排，也宜隨着天氣變化作出調整。今期以羊肉、茶樹菇與鰈魚入饌，為大家準備大雪節氣的家常菜，重點不在於「大補」，而是在有葷有素、濃淡相宜之間，讓冬藏滋養融入每天的餐桌，吃得溫暖，也吃得恰到好處。

●文、攝：小松本太太



茶樹菇養生湯

掃碼睇片

材料

茶樹菇20克、雞肉400克、排骨200克、杞子8克、山藥150克、薑10克、鹽少許

製法

1. 茶樹菇用水沖洗、瀝乾，備用；
2. 雞肉及排骨放入鍋內、注入冷水、加熱至沸騰及水面呈現浮沫，取出肉色已經轉白的雞肉及排骨清洗乾淨，備用；
3. 山藥洗淨、去皮、切滾刀塊，備用；
4. 薑切片，備用；
5. 大鍋內注水2.5公升、燒至沸騰後加入備用茶樹菇、雞肉、排骨、山藥、杞子及薑片，大火燒至再沸騰後蓋上鍋蓋轉小火煲90分鐘，下鹽調味，即成。





古人稱仲冬為「暢月」，有充實之月的意思，寄寓萬物收藏、積聚於內的時令特色。從大雪到小寒這段日子，正值冬藏的重要階段，傳統上亦視為冬令進補的好時機。然而，進補並非一年一次的大吃大喝，而是按個人體質，透過合宜的飲食與充足休息，讓身體得到適度滋養。

中醫養生講究順應四時。仲冬調養以養腎固本為主，亦重視心陽的溫養，兼顧五臟功能的協調。所謂補腎精、養心陽，屬於中醫的調養觀念；日常養生則宜從均衡飲食、防寒保暖及充足睡眠入手。

說到大雪時節的飯桌，羊肉、茶樹菇與鰈魚都是可以靈活配搭的食材，有濃香，也有清鮮，不必每一道菜都濃味重油，同樣能為冬日增添暖意。

羊肉在傳統食養觀念中屬溫補食材，是冬日餐桌上的常見選擇。從營養角度而言，羊肉含有優質蛋白質，以及較容易被人體吸收的血紅素鐵，亦能提供鋅與維生素B群，有助維持肌肉健康、支持正常造血功能及促進能量代謝。天氣寒冷時，一道熱騰騰的羊肉菜式尤其令人滿足。若選用薄切且較瘦的部位，不但相對容易烹調，配合咖喱香料後更能展現獨特風味。

茶樹菇香氣濃郁，口感爽韌，無論用來煲湯或燜煮，都能為菜式增添鮮味與層次。它含有膳食纖維，以及多醣體、多酚等成分，相關研究認為這些成分具有免疫調節及抗氧化作用。將茶樹菇與雞肉及排骨一同熬製成老火湯，不但味道鮮美，亦有助攝取多元營養。

鰈魚屬比目魚類，魚肉細嫩，味道清鮮，一般脂肪含量較低，能提供優質蛋白質，以及維生素和多種礦物質。鰈魚亦含有DHA、EPA等奧米加三脂肪酸。在寒冷天氣裏，酥炸鰈魚外脆內嫩，油潤而不膩，既能增添飽足感，也為冬日餐桌帶來一份溫暖滋味。

飲食之外，仲冬亦宜適度放慢生活步調，保持心境平和，避免過度操勞。傳統養生重視冬日封藏，提醒人們運動不宜過於劇烈耗力。散步、伸展，或按個人體能進行適度鍛煉，都有助維持良好的身體狀態；運動後若衣物被汗水浸濕，應及時更換，以免受寒着涼。養藏並非整日足不出戶、靜止不動，進補亦不是一味進食滋膩厚味。順應時令變化，照顧好飲食、睡眠與日常活動，在寒意漸深的日子裏穩步積蓄體力與精神，才是冬日養生的長久之道。

咖喱羊肉



材料

薄切羊肉300克、洋蔥150克、番茄100克、咖喱粉10克、辛口咖喱磚20克、甘口咖喱磚20克

製法

1. 洋蔥去皮洗淨、切5毫米絲，備用；
2. 番茄洗淨，切1厘米丁粒，備用；
3. 燒熱鑊、下油、加入咖喱粉以中火加熱至香氣溢出、下洋蔥拌炒均勻；
4. 將薄切羊肉加入鑊內，轉大火、與洋蔥爆炒至肉色轉白；
5. 注沸水500毫升入鑊中、加入番茄丁粒煮至再沸騰後轉中火煮約3分鐘；
6. 將辛口咖喱磚及甘口咖喱磚加入鑊中煮至溶化、汁液濃稠，即成。



酥炸鰈魚







材料

鰈魚4條（100-120克/條）、片栗粉3湯匙、炸油150毫升、胡椒鹽少許

製法

1. 鰈魚去鱗、清除內臟及魚鰓、洗淨、吸乾水分，備用；
2. 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；
3. 將吸乾水分的鰈魚放入鑊內、保持油溫約160度炸約5分鐘；
4. 鰈魚炸至中心溫度達至75度時，取出、放置備盆上降溫約1分鐘；
5. 提升油溫至180度，將鰈魚放入炸約1分鐘，至酥脆、取出瀝油、灑上胡椒鹽，即成。

地球尺寸：己土行走自如，戊土舉步維艱

●文：王正亮

五行多維度

地球半徑約6,371公里，重力1g，逃逸速度約11.2 km/s；火星重力約0.38g；超級地球重力可達1.5至2g。

先講一個笑話：如果地球再大一點，減肥廣告會絕跡——因為你根本沒有力氣做運動。密度相近時，體積越大、質量越大，重力越大。假設地球半徑增至2倍、重力由1.5g增至2g：70公斤的人會感覺像140公斤，心臟泵血功能會像我們被迫加班並加兩倍工作量；又會像大氣保留氫、氦所產生的溫室效應一樣，悶到懷疑人生。火箭成本亦會暴增，太空旅行會像買樓般要付首期。太小又怎樣？火星重力約0.38g，跳高很爽，但大氣像漏氣氣球，水蒸氣和氧氣容易逃逸；沒有厚大氣，輻射和溫差直接招呼；內部冷卻快，磁場弱，太陽風極易穿過大氣層，那還適合人類居住嗎？太大壓扁，太小漏氣，剛剛好才能孕育生命。

五行看，地即土。土分陰土己土與陽土戊土。我們在相對細體積的地球——己土——行走自如，地心吸力對我們而言剛剛好。若換成戊土體積，重力太大，舉步維艱，甚至大部分身軀陷入地殼之中。己土有情，戊土太猛；剛剛好，才能做人。想像你住戊土地球，電梯按鈕要加裝扶手，樓梯級要增多，外賣員送一單等於做一次重力訓練。難怪外星人不來地球殖民——不是不想，是他膝蓋承受不了。

生活場景：你行樓梯上三樓，有點氣喘，覺得自己已經好廢。但在戊土地球，你行一層已經等於行了三層樓！心臟要泵多一倍血，膝蓋要承受兩倍體重，你整個身體的力氣好像剩下一半，所以你是在己土地球才走得如此輕鬆。同樣道理，太空人在月球跳吓跳吓好開心，返到地球腳就不適應——因為己土的1g對他們來講已經像進入了「地獄訓練營」進行負重訓練。所以下次行樓梯，不要怨辛苦，要怨就怨地球尺寸剛剛好，令你覺得行三層樓是一件辛苦事。

五行比喻： 己土像一張軟硬適中的床褥，你睡上去剛剛好；戊土像一張過硬的木板床，睡一晚腰骨痛；火星的0.38g就像一張水床，軟到你想站都站不穩。地球尺寸就是那張「唔軟唔硬、啱啱好」的床褥，讓你睡得着、行得穩、跳得起。

奇跡參數卡： 6,371公里、1g、11.2 km/s、0.38g、1.5至2g。一句：己土行動自如，戊土寸步難行；地球尺寸是宇宙給我們訂製的西裝，肩寬剛剛好，不用改。

婦女兒童同一診所就醫的好處

冬陽天地
梁冬陽醫生

因為小朋友不懂得表達，如果病了，特別是持續高燒多天，令家長非常擔憂，家長會帶小朋友看醫生，但很多女性因為在家要照顧孩子和老人，或在工作崗位上要打拚，往往忽略了自己的健康。以前婦女做婦科、乳房檢查，孩童看診、接種疫苗，必須前往不同診所，耗費大量交通與等候時間。

如果在婦女兒童合併的診所就醫會更省時省力，大幅提升便利性。我記得小時候我怕痛不肯打疫苗，做醫生的爸爸先為自己打了給我看，告訴我不痛，令我破涕而笑，乖乖聽話。所以，在同一地點完成親子就醫，既不用四處奔波，還減少身心負擔，非常適合忙碌的上班族與育齡家庭。加上，又有完整連貫的醫療紀錄，提升診療精準度。

一個家庭中婦女體質、過敏史、飲食習慣、健康狀況，與孩童的發育、生活習慣、待人接物、遺傳因素、健康問題密切相關。在同一間診所跟進，醫生更能掌握母子資料，長期追蹤身體變化包括心理因素。有時有些女性經常頭痛、腹痛、月經不調，是因為家庭或者工作太多壓力或子女的學業未達到她心目中的要求，從而表現出這些身體的不適；小朋友也會因父母的要求過高而出現常哭、睡眠不好、太內斂、腹痛、頭痛、不肯進食、沒有信心等，成績更走下坡。醫生了解母子的情況可給予更精準的診斷與適當的建議，讓治療更貼合不同家庭的需求。

假如婦女兒童診所的空間設計溫和舒適，重視就醫隱私，同時備有孩童友善的等候空間，可有效降低孩子看診的恐懼感。醫護人員既可以醫治和照顧嬰幼兒疾病，教授育兒保健知識，也可以同時照顧婦女生理期、產後調理，特別是生殖系統的復元、哺乳和心理問題等，可以同一時間及時處理，病人也不需要周圍去求醫浪費時間、精力和交通費用。一旦發現問題可及早預防和治療，我相信這樣可以相輔相成，相得益彰。

關注「整體飲食模式」改善健康水平

健康資訊 HEALTH INFORMATION

早前，第九屆海峽兩岸暨港澳營養科學大會於香港理工大學舉行，這亦是香港第三次主辦這項跨地區營養學術會議，共吸引逾400名來自內地、香港、澳門及台灣地區的專家學者及青年科研人員參與。大會以「全生命周期營養與慢病防控」為主題，圍繞母嬰營養、兒童營養、肌少症防治、腸道菌群及高齡人群臨床營養管理等議題展開深入研討，設有多場主旨演講、分會場報告及青年學者專題交流環節，促進四地營養領域的經驗互鑒與學術交流。

現代營養學已不再只關注單一的「超級食物」或個別營養素，而是轉向強調「整體飲食模式」對身體健康所產生的協同效應。因此，飲食不僅是維持生命的基本需求，更是影響健康及預防慢性疾病的重要因素。資料顯示，人類超過85%的死亡原因與慢性疾病有關。中國疾病預防控制中心營養與健康所研究員、中國醫學科學院營養與食品衞生研究所所長、中國營養學會副理事長楊曉光指出：「要實現健康長壽，焦點應由治病轉向日常健康管理。從營養和預防角度入手防病，往往比治病更經濟，也更有效。」

楊曉光認為，整體飲食模式着重的是個人在長期日常生活中所攝取的食物、飲品及營養素的總體組合與攝取頻率。他強調「食物多樣化」的重要性，因為沒有任何一種食物能夠提供人體所需的全部營養。顧名思義，整體飲食模式講求的是進食的整體觀念，強調均衡與協調，而非依靠單一食物對身體產生保健作用。楊曉光補充道：「任何科學都講求循證，讓證據說話。有研究資料顯示，合理而適宜的飲食模式會影響最終死亡風險。對東方人而言，合理膳食是指以植物性食物為主的整體膳食模式。」

此外，超加工食品經過多重工業加工程序製成，往往添加大量食品添加劑、糖、鹽及脂肪。由於其普遍具有高油、高鹽、高糖等特徵，與多種慢性疾病風險增加有關，因此不利於健康。楊曉光提醒市民，日常飲食應盡量減少攝取超加工食品。

另一方面，現代營養學亦提出「替代原則」的概念。只要食物的營養素質量相若，便可在維持總熱量或整體營養攝取不變的前提下，以營養價值較高且有益健康的食物，取代營養價值較低或經高度精製加工的食品，從而建立更健康的飲食模式。

●文：劍康 圖：大會提供



●跨地區營養學術會議