

新一年要身體健康 吃好比好吃更重要



小松本太太為大家設計了三道新年健康養生菜，並祝大家新一年身體健康！

「健康的身體是革命的本錢」，這是一位上海友人經常掛在嘴邊的一句話。我就讀日本蔬菜品嚐師課程時是以「食生活」健康飲食理念為主，早年在香港我曾領導一些推廣健康訊息的義務工作，這些經歷，結合起來就是上海、香港、東京這三個亞洲一線大城市之健康生活模式的切實體會。趁此際一年之計在於春，我就在此跟大家分享一下這三個地方的健康飲食文化，為大家展開「吃好比好吃更重要」的食生活養生。

文、圖：小松本太太 Coco

寒

冬臘月是一年裡最寒冷的日子，人體要保持能量，活動能力自然相對下降，其間首要的養生任務是防寒，另外就是要有足夠的休息來養精蓄銳，以達至中醫師說的閉藏精髓，有說法指「春因秋乏夏打盹，冬三月裡睡不醒」一年四季都沒精打采的主要原因是冬天的時候養神不足，沒有把冬日養生目標做到位。

寒冷天氣期間綠葉蔬菜供應減少，相對地植物在這時就會把營養儲存於根部，所以塊莖類植物，土豆、蘿蔔、番薯、里芋這些就正合時令，食生活的養生重點在禦寒保暖滋補，豆類、堅果這些會在人體消化系統內停留較長時間的食物都很合適。冬天的時候，我有個習慣在手袋內放一小包堅果，在感到冷或餓就會馬上取出幾粒放口裡，咀嚼一會，冷或餓的感覺就會舒緩。

在上海過冬我會隨當地友人吃羊肉、臘八粥，香港外婆家那碗滋補燉湯是冬日裡最暖身又暖心的湯水，冬天夜在東京家裡則會於睡覺前泡一個婆婆以秘方來準備的柚子浴。上海地道的羊肉吃法有兩種，一是白湯，一是紅燒鍋，七寶、江橋、崇明的紅燒鍋，周浦、祝橋的白湯就是上海友人誠意推薦的冬日養生食。上海人在冬天會到一些老字號中藥店請醫生把脈開藥方湯膏，又會每晚泡腳，據說是養生之道，至於是什麼原因，我問過幾位朋友都答不出來。總之，在此期間的養生食譜重點在「溫陽活血」、「補腎健脾」及「溫裡祛寒」，今期就為大家帶來三道貼合新年的健康養生菜，以及養生茶，在新一年要身體健康啊！



蝦乾煮里芋

- 材料：**
里芋 6個 油 1湯匙
蝦乾 10克
- 調味：**
糖 2湯匙 味醂 2湯匙
日式醬油 3湯匙 水 2杯
木魚粉 1茶匙

- 製法：**
1. 里芋洗淨，去皮，切成六角球狀；
 2. 燒熱鍋，下油，加入蝦乾爆炒至聞到香氣；
 3. 里芋加入鍋內翻炒；
 4. 調味放入鍋內煮沸至再沸騰時撈除泡沫；
 5. 蓋上蓋轉中火煮約20分鐘至里芋能以牙籤刺透即成。

里芋及蝦乾 中醫認為里芋可以化痰，調理胃部，改善消化不良，蝦的功効是補腎壯陽，改善食慾不振與腰痠背痛。



松茸栗子飯

- 材料：**
栗子 6粒 油 1湯匙
松茸(乾貨) 3片 乾貝 10克
黑米 1湯匙 赤米 1湯匙
米 1杯 水 240毫升

- 製法：**
1. 米、黑米、赤米拌勻洗淨，瀝乾，放置約30分鐘；
 2. 栗子去殼，浸以沸水，撕去內皮；
 3. 米、松茸、乾貝及去殼栗子放入電飯煲內，注入水分，按煮飯鍵；
 4. 飯熟之後，保暖燜燒5分鐘，掀蓋拌勻即成。

栗子 中醫認為栗子是健脾養胃，補腎強筋，松茸是珍貴食材被認為是強精補腎，提高免疫力的食用菌，乾貝能滋陰補腎和胃調中，改善食慾不振。



松子炒豬柳

- 材料：**
豬柳 150克 西芹 150克
紅椒 1隻 松子 20克
橄欖油 2湯匙 日式燒肉醬 3湯匙

- 調味：**
片栗粉 1茶匙 胡椒鹽 適量
橄欖油 1茶匙
- 製法：**
1. 豬柳洗淨，吸乾水分，切1.5厘米丁粒，加入醃料拌勻；
 2. 西芹洗淨，撕去硬梗，切1厘米丁粒；
 3. 紅椒洗淨去籽，切1厘米丁粒；
 4. 松子放入鑊內，以中火烘炒至微黃後取出；
 5. 燒熱鑊，下橄欖油，將已醃味豬柳粒放入炒至肉色轉白；
 6. 將西芹粒及紅椒粒加入鑊內與豬柳粒同炒；
 7. 日式燒肉醬注入鑊內將材料炒透拌勻至熟取出盛在碟上；

松子 中醫認為豬肉是滋陰潤燥，松子可以潤肺止咳，潤腸通便。



生薑紅茶

- 材料：**
紅茶包 1個 糖漬生薑 2-3片

- 製法：**
將紅茶包及糖漬生薑放入茶壺內，注入沸水，蓋上壺蓋約3分鐘即可倒出飲用。

生薑及紅茶俱是溫性食材，飲用此茶可以有暖身和身體的功効，抵禦寒流，避免受涼引發感冒。

前面說，上海人海納百川，在上海跨年的話可以更貼切地感受到，到龍華寺去敲鐘迎新年，在花園酒店參加日式搗年糕，還有外灘的煙花匯演，上海就是一個包容性強的城市。新年玩樂之餘要記得「健康的身體是革命的本錢」啊！

星之保養



關寶慧身材窈窕，平時盡量每天做40分鐘或以上運動。

關寶慧每餐只吃7成飽 必喝檸檬暖水助美白



關寶慧注重皮膚保養。

今天元旦，正是2017年新一年開始，平時極注重健康飲食的關寶慧，新一年當然會繼續維持她的健康飲食習慣。就保養身體上，她平時少食甜食，每天必定喝兩公升水或以上，還會每天食維他命B維及維他命C。除了喝清水外，室溫水或暖水加檸檬也是必喝的，有助美白、清腸胃、排宿便。但她反而不喝湯水，原因是她覺得湯水的材料本身很鹹，加上用鹽調味，感到這樣會太多鹽分，對身體有益。

至於正餐方面，她必定吃大量蔬菜，因為多吃蔬菜對腸胃消化有益。還有，每餐會吃7成飽，盡量菜加肉，或菜加碳水化合物（即飯、麵之類），而肉加碳水化合物則會易肥，所以她較少這樣配搭來吃。

除了在飲食習慣外，她亦會定時做運動，平時會盡量每天做40分鐘或以上運動。而且，她還買了一架漫步機放在家裡，然後繫住個身及穿膠褲做，直到全身流汗為止，恍如做帶氧運動似的。

而在保養皮膚上，她在洗面時有固定手勢，就是必定向上將水潑，從不在面部打圈，並會定期做保潔，每日或每兩日做面膜一次，每次最多15分鐘，睡前還會噴蘆薈水敷面睡覺，幫助面部深層保潔，維持肌膚健康。

文：雨文

健身房

冷熱深層滲透療法 紓解肌肉壓力疲勞

現代人愈來愈重視健康生活，紛紛加入成為運動一族，然而運動過後，難免會出現肌肉扭傷、痠痛等症狀。即使並非運動愛好者，面對日常繁忙的工作和長時間使用電腦後，都可能會導致肩膀肌肉或眼周肌膚出現疲勞。

最近，筆者發現了敷健寶的冷熱敷墊，採用由物理治療師設計的深層冷熱滲透治療，能滲透至肌肉組織層，有效舒緩肌肉鍛煉前後所引致的不適，減輕

和舒緩痠痛。冷熱敷墊配有多種尺寸選擇，表面柔軟貼服身體，附魔術貼設計，更可重複使用，使用方法簡單，如冷敷，只要將產品放入冰箱或冰櫃中冷藏2小時；如熱敷，則將產品放入微波爐或熱水中浸泡30-60秒即可，使用時直接敷於患處，每天兩次，每次使用時間為20分鐘。例如，如覺得經常背部肩頸痠痛，可選擇頸背冷熱敷墊（HK\$399），方便易用，隨時可佩戴。



肩頸背冷熱敷墊



現代人愈來愈重視健康生活，紛紛加入成為運動一族。