



小松本太太建議冬日裡要防寒濕，要注意保暖。

算術要唸九因歌 養生要懂數九歌



今次的養生菜材料多元化。



以黑木耳、舞茸及牛肉烹調出來的菜式。

中國民間以冬至為「交九」，意思是寒冷的開始，數九天即從冬至日起每九天為「一九」，整個冬天共數九個九天，「一九二九不出手，三九四九冰上走，五九和六九，沿河去看柳，七九河開，八九燕來；九九加一九，耕牛遍地走」，所謂數九寒冬，冷在三九，從這首數九歌就知道三九是天氣最寒冷的時間段，自古就流傳的養生說法「夏練三伏，冬練三九」，三九是冬日裡最注重調理身體的時刻，這期間的養生之道是防寒濕，簡單來說，當身體感到寒冷就容易染病，所以禦寒保暖必須做好。

文、攝：小松本太太

日本的太太們在冬日裡都會配備帽子、圍巾、厚襪來為頭、頸、背、足保暖，呵護好這些容易受涼的身體部位。香港雖然不太冷，但也建議大家在冬日溫度較低的日子可以戴上帽子及圍巾來保暖，因為頭部最容易流失體溫，而頸部及背部是最容易受涼的。我們寒冬走在路上，鼻、咽、口腔、氣管正面應對冷空氣，假若抵抗力不足又遇上病菌來襲，容易引致感冒，注意漱口保持口腔清潔，可以降低上呼吸道受到感染的機會，日本家長都會教小孩子，外出歸家第一件要做的事情就是漱口。曾經有一段時間，我是很容易犯感冒及上呼吸道感染，經一位耳鼻喉科的醫生教導，於每晚臨睡前以鹽水漱口，持之以恆，真的湊效。

三九天的養生之道是防寒濕，要去掉身體內的寒濕就要補腎。養生之道指，腎是生命之源，腎弱的话就會出現白髮、聽力下降、容易忘記事情等現象。中醫將不同顏色的食物歸屬於人體的五臟，其中黑色入腎，漢方食療指出多吃黑色的食物可以補腎，黑豆、黑木耳、舞茸、烏雞都被視為補腎的食材。

今年的三九是1月8日開始至1月16日，我以黑木耳、舞茸及牛肉烹調出三款溫補的養生菜式，加上一款我經常飲用的潤喉補氣桂花陳皮茶，就是我跟大家分享的三九天食生活，快來試試。

大葱牛肉卷

材料：
調味：料理酒 3湯匙 醬油 2湯匙 糖 1湯匙
材料：薄切牛肉 8片 大葱 適量 油 適量

製法：
1. 大葱切段；
2. 薄切牛肉放砧板上，置上大葱段，捲起成牛肉卷；
3. 燒熱鑊，下油；
4. 牛肉卷接向下，排在鑊上，煎至30秒；
5. 調味拌勻倒入鑊中，加蓋，煮至汁液轉濃，牛肉熟，取出切件即成。

牛肉是蛋白質食材，能補脾胃，益氣血，大葱可以散寒通陽。

舞茸天婦羅

材料：
舞茸 2/3包 薄力小麥粉 適量 油 適量
炸漿材料：冰水 1杯 薄力小麥粉 1杯 蛋黃 1隻
天婦羅沾汁：昆布木魚清湯 1杯 日本醬油 1-2湯匙 蘿蔔蓉 適量

製法：
1. 舞茸去梗備用；
2. 燒熱鑊，下油，待滾；
3. 炸漿材料中，先將蛋黃與冰水拌勻後，再拌入薄力小麥粉，成炸漿；
4. 舞茸沾上適量薄力小麥粉再沾炸漿，放入油鑊內炸至微黃即成；
5. 天婦羅沾汁材料拌勻伴吃。

舞茸是低脂肪的食材，中醫認為可以補虛益腎。

花餃子

材料：
餃子皮 12片 榨菜粒 3湯匙 雲耳 10克 麵包糠 3湯匙 硬豆腐 1盒 辣油 1茶匙

製法：
1. 雲耳浸軟後瀝乾，切碎；
2. 硬豆腐以布包緊後用力壓出水分；
3. 雲耳碎、榨菜粒、麵包糠、辣油與(2)拌勻成餃子餡；
4. 取餃子皮1片放手中，勺1湯匙餃子餡在餃子皮上，將餃子皮邊緣向中心按摺成花朵狀（餘下材料作同樣處理）；
5. 燒熱易潔鑊，下油，將花餃子摺口向下以中火煎至金黃後反面；
6. 注水1/2杯入鑊，蓋上鑊蓋，中火燒至水分蒸發餃子熟即成。

雲耳含有豐富的植物膠原，可養陰潤燥，在消化系統內可以起吸附作用，能把難以消化的纖維吸附與氧化。

桂花陳皮茶

材料：
桂花 1/4茶匙 陳皮 1/8個

製法：
將所有材料置入泡茶袋做成茶包，將茶包放入保溫瓶內，注入沸水，蓋上瓶蓋約3分鐘即可倒出飲用，一天內喝完之後可以再加水沖泡。

桂花及陳皮都有散寒化痰的功效，可以舒緩寒冷天氣引致感冒或咳嗽的喉部不適。

星之保養

文：雨文 圖：曾慶威

莊思明在家總愛跳 注重落妝 肌膚更健康

近日，空氣差了，使皮膚也變差了，莊思明，就算工作多忙碌都會勤於敷面膜，並會多喝開水，藉以保持肌膚保潔。而且，為了令肌膚更健康，她更會盡量天天喝湯，每天幾乎都會喝青紅蘿蔔湯或雞腳湯等，甚至到自已有空時，會發掘一些新湯水食譜，如花膠湯等，只要跟肌膚有關的湯水，有營養價值的，她都會喝。

由於空氣比以前差了，她會更勤力地使用洗臉機，因為使用洗臉機洗臉的確感覺乾淨得多，而且使用磨砂洗臉的次數亦

比以前多了，現在一星期大約使用一次。至於在落妝上，她更加注重，以前可能輕輕地抹已可以，但現在必定徹底得多，下工夫更多，務求令肌膚乾乾淨淨。

除了肌膚保養外，她盡可能每星期一次帶狗外出，會去一些較少人的公園及不多車的地方，除了讓愛狗「放電」，同時她亦順便跑步，藉以做一點運動。如沒時間外出的話，自己也會在中原地跳，如跳繩，洗澡前亦會做一些拉筋的伸展運動，藉以舒緩一下，減低工作上的壓力，令身心更健康。



美得健康

文、圖：雨文

融入紅參+蜂蜜的嫩膚霜



純淨紅參蜂蜜嫩膚霜。

現今幾乎每四名女性就有一位表示她們所使用的護膚品成分天然這一點很重要，這想法在千禧世代的女性更為顯著，高達63%的女士強調於護膚程序中使用天然護膚產品尤其重要。消費者雖逐漸對天然護膚品產生興趣，但使用天然護膚霜時，仍感到因為成分天然而對產品成效作出妥協，但現在終可兩全其美了。

早前，Kiehl's 產品研發專家研創全新純淨紅參蜂蜜嫩膚霜，糅合世上兩種以保健功效見稱的天然成分——新西蘭麥卡蜂蜜和韓國高麗紅參，以舒潤滋養質感

覆蓋肌膚，幫助肌膚阻截水分流失，同時從現有損傷之中復原。臨床測試顯示，用後肌膚亮澤度和光采度提升41.8%，而膚質和柔滑度改善39.7%。
售價：HK\$520 (50ml)



擦上面部前，先在手背上搓揉，使嫩膚霜加暖，令肌膚更容易吸收。