

一年之計在於春

辛甘之品助春陽

春季是萬物復甦，生機蓬勃的季節，大家從小就聽到的一句話「一年之計在於春」，如果將全年的養生計劃比喻作蓋房子的話，春季的養生就相當於打地基，萬丈高樓平地起，建設起堅實的基礎就等於是鞏固了健康的根基。

文、圖：小松本太太



春

季從二月上旬的立春開始，經過雨水、驚蟄、春分、清明，直到四月中旬的穀雨，共六個節氣，此期間的天氣變化無常，乍暖還寒忽冷忽熱，養生的重點是「養陽防風」，簡單地說就是要增強抵抗力，注意天氣的變化，適當地調整衣着以免受涼。

所謂動則養陽，春季的養生宜動養，春光明媚天氣好的時候，應該多做戶外活動，適當地鍛煉身體，增強體魄有利健康；運動時要適量有度地循序漸進，同時要注意做足熱身，讓身體機能從冬季收藏內斂的模式慢慢

適應過來，避免操之過急，否則可能弄巧成拙導致受傷。

中醫養生理論認為「春與肝相應」，意思是指春季的氣候特點與人體肝臟有着密切的關係，所以春天的養生就以養肝為目標，注意調養精神，因為心情鬱悶，憤怒發火都會影響肝臟，所以在春天特別要保持心境開朗，肝氣順調。飲食方面「辛甘之品助春陽」，意思是辛味的植物如蔥、蒜、韭等都是養陽的食材，在春天可以適量食用這類食物，以助身體內的陽氣生發，促進新陳代謝，透過辛溫升散，達至調理養生。另外，春天要多吃豆類及五穀，因為在冰箱未面世前，能夠從寒冬留到春天的糧食都是種子，它具有旺盛的生發之力，正好配合養生之道。

有心唔怕遲，初九都是拜年時，今天我準備了新春養生食譜跟各位讀者拜年，祝大家雞年大吉，身體健康！

金雞報喜



材料：	
雞胸肉	250克
鵪鶉蛋	8隻
小米	1/2杯
枸杞子	8粒
紫菜	適量
紅蘿蔔	適量
鹽	適量
胡椒粉	適量
料理酒	2茶匙
醬油	1茶匙

- 製法：**
1. 鵪鶉蛋放入鍋內，注水至蓋過鵪鶉蛋，加熱，水煮沸後焗4分鐘，取出，馬上浸入冷水中降溫，吸乾水分，去殼備用；
 2. 雞胸肉剁成免治雞肉放大碗內加鹽、胡椒粉，料理酒及醬油拌勻；
 3. 將拌勻之免治雞肉分成8小份；
 4. 取一小份免治雞肉，包入一顆鵪鶉蛋後再搓成肉丸；
 5. 將肉丸沾滿小米成為外層黃色的肉丸；（其餘材料，同樣處理）
 6. 將肉丸逐一整理成平底尖頂狀，在肉丸尖頂插上一粒枸杞子作雞冠；
 7. 已成形之肉丸放碟上，用猛火蒸10分鐘；
 8. 熄火後取出，以紫菜及紅蘿蔔裝飾作眼睛及嘴巴即成。

小米是一種滋養的食材，有健胃除濕，補虛損，開腸胃的功效。



紅豆大福



材料：	
日本年糕	4片
糖	10克
紅豆蓉	60克
片栗粉	適量
油	適量

- 製法：**
1. 紅豆蓉分作4小份，搓成小丸狀備用；
 2. 日本年糕放入已塗油的微波爐容器內；
 3. 將年糕放入微波爐，以中火加熱3分鐘；
 4. 取出年糕，加入糖用力拌勻至成黏性粉團；
 5. 將粉團分成4小份；
 6. 取1份粉團，放在保鮮膜中壓平，包入紅豆蓉收口，最後撒上面粉即成。（其餘材料，同樣處理）

日本年糕是以糯米做成，糯米能溫暖脾胃，補中益氣，紅豆的功效是潤肺、補血。



五辛錦盒

材料：	
五香豆腐乾	50克
蔥	10克
茼蒿	10克
唐芹	20克
韭菜	50克
蒜	50克
椰菜（原片）	100克
調味：	
橄欖油	2湯匙
意大利陳醋	2湯匙
鹽	適量

- 製法：**
1. 五香豆腐乾切碎備用；
 2. 蔥、茼蒿及唐芹洗淨，切碎；
 3. 韭菜、蒜及椰菜洗淨；
 4. 燒沸水一鍋將蝦放入滾水至轉色熟透撈起取出；
 5. 蒜放沸水灼至熟透，取出切碎；
 6. 原片椰菜灼軟取出；
 7. 將所有材料分別盛入錦盒內裝盤；
 8. 調味拌勻；
 9. 把切碎的材料與調味拌勻，以灼軟原片椰菜包裹進食。



五辛菜促進新陳代謝，達至調理養生。

椰菜是補氣益氣的蔬菜，日本春天產的椰菜因為爽脆所以較珍貴，設計這道菜式的靈感源自星馬新年菜「撈起」，祝大家將健康撈起！



■小松本太太

紹興酒浸蝦



材料：	
中蝦	8隻
紹興酒	1杯
糖	2湯匙
醬油	3湯匙

- 製法：**
1. 蝦洗淨，保留蝦殼，用牙籤從蝦背第二與第三節間插入，慢慢將蝦腸挑出；
 2. 以牙籤從蝦尾刺入再插上蝦頭，將蝦定形成彎曲狀；
 3. 糖、醬油及紹興酒拌勻作浸汁備用；
 4. 燒沸水一鍋將蝦放入滾水至轉色熟透撈起取出；
 5. 蝦瀝乾後放入浸汁內浸30分鐘取出瀝乾即成。

新年菜，蝦 = 哈 = 開心喜慶，在日本，蝦寓意長壽。



星之保養
文、圖：雨文

凍齡騎師江碧蕙 炫肌保濕有辦法

早前，在銅鑼灣剛開設的 Beauty Secret，記者跟其炫肌代言人江碧蕙（Sherie）談及有關其養生秘訣，尤其是在肌膚保養的心得。她是香港首位華女騎師，被稱為「凍齡騎師」，由於曾經常在室外工作，對防曬及保濕工夫尤為重視，以防自己的肌膚出現雀斑，就當日所看，江碧蕙的肌膚健康，皮膚滑滑，問及她如何保持這樣健康的膚色，她說最重要是要敷面膜，但記着不要敷過夜，別以為敷過夜可以更保濕，其實反而會吸回你肌膚的水分，得不償失。

自從加盟了這間美容中心後，雖然不可以天天都做到 Facial，但她都會每星期抽空做深層清潔保水鎖水 Aqua Peel，加上 AquaGold 的

■江碧蕙騎師造型



■Beauty Secret房間舒適

24K 金箔及黃金面膜令肌膚更亮白。做完護理後，這樣才可以令其後的保濕精華及乳液滲入肌膚底層，令肌膚保持濕潤健康。

對於經常在外，以及常化妝的人來說，Sherie 提醒大家每天必須卸

妝，以防毛孔阻塞，而且她還提到一個小貼士，就是每天必須要有充足睡眠，令皮膚有充足的休息時間，肌膚才會光滑，同時皮膚亦會隨著心情而變，開心時吸收任何東西都會事半功倍。所以，大家要時刻保持開朗的心情，肌膚自然靚。



中國民間常用草藥——鬼針草

鬼針草為我國民間常用草藥，性微寒，味苦，無毒，全草均可入藥，具有清熱、解毒、散瘀、消腫等功效，民間常用它治療腸炎、痢疾等疾病。近年發現，該藥對血壓具有良好的雙相調節作用，高血壓病人服了此藥可使血壓降低，血壓偏低者用藥後可使血壓升至正

常，臨床則多用作降壓。使用鬼針草降血壓不僅安全可靠，而且還可以避免某些降壓藥性功能障礙的副作用，產自中國內地多個省區，生於村旁、路邊及荒地中，廣佈於亞洲和美洲的熱帶和亞熱帶地區，為我國民間常用草藥。



- 【性味】味甘、淡、苦，性微寒。
【歸經】肝、肺、大腸經。
【功效】清熱解毒、散瘀消腫，用於闌尾炎、腎炎、膽囊炎、腸炎、細菌性痢疾、肝炎、腹膜炎、上呼吸道感染、扁桃體炎、喉炎、閉經、燙傷、毒蛇咬傷、跌打損傷、皮膚感染、小兒驚風、疳積等症。

■文：郭岳峰 圖：網上圖片