

春季時蔬烹調冷吃菜品 寒食節吃得清淡

後天就是清明節了，大家又有一天假期，不妨又做一點養生菜來過節，昔日在清明節前一兩天是寒食節，是日初為節時，禁煙火，只吃冷食，並在後世的發展中逐漸增加了祭掃、踏青、秋千、蹴鞠、牽勾、鬥雞等風俗，寒食節是漢族傳統節日中唯一以飲食習俗來命名的節日，後來因為寒食和清明距離較近，所以人們把寒食習俗中的若干方式和清明合在一起傳承下來了，於是現今就只過清明節。寒食節時，家家不生火，吃事先做好的冷食，歷久以來，寒食的習俗隨時代加入了不同的元素而變，寒食是仲春之末，清明是暮春之始，此期間的飲食忌油膩滋補，要吃得清淡。

寒食節的起源久遠，前後綿延兩千餘年，曾被稱為民間第一大祭日，始於人們觀星象以定季節之時，是每年於冬至後第一百零五天之日的禁火習俗。春秋戰國時，寒食節加入了「子推綿山焚身」的忠臣傳說元素，及至唐代，寒食節已經演變成一個禁火、祭祖、踏青的全民節日。

寒食的主旨其實跟我家的「常備

菜」概念近似，把一些菜品燒好，以食物保存盒盛之，放冰箱內，方便忙不過來又或天氣差不想外出買菜的時候，搭配一下就能馬上「開飯」，養生食最重要的是不時不食，今天就以春季時蔬做了幾款適合冷吃的菜品，做好之後可以用食物保存盒放冰箱內，以乾淨器具取用，注意衛生可以保存三至四天。



■以食物保存器存放，以作冷吃。

昆布炒春筍

材料：
春筍 1千克 昆布 10厘米
油 適量 水 1/2杯
醬油 適量



製法：

1. 春筍洗淨，去掉外皮及底部較老部分；
2. 將春筍切成一口大的滾刀塊；
3. 昆布，剪成2厘米段；
4. 燒熱鑊，下油，將切成一口大的春筍及昆布放入鑊內拌炒；
5. 把水注入鑊內，蓋上蓋，水沸騰時轉中火，煮至汁液收乾，熄火；
6. 加入醬油，拌勻，即成。



春筍豐富的植物蛋白及鈣、磷、鐵等人體必須的營養成分和微量元素，特別是纖維素含量很高，常食有幫助消化、防止便秘的功能。以味道清新鮮嫩的春筍，配合海藻之昆布，只需小量醬油來提鮮就很好吃。

蔥花蠶豆

材料：
蠶豆 500克 葱 適量 鹽 適量
油 2湯匙 水 1/2杯

製法：

1. 蠶豆洗淨，瀝乾水分備用；
2. 蔥洗淨，切去根部，切成約1厘米段的蔥花；
3. 燒熱鑊，下油，將蠶豆放入鑊內，下鹽拌炒；
4. 把水注入鑊內，蓋上蓋，水沸騰時轉中火，煮至汁液收乾，加入蔥花炒勻即成。



蠶豆含鈣、鋅、錳、磷脂等及豐富的蛋白質與膽石城，利於強健骨骼及增強記憶力，蠶豆中的維生素C可以延緩動脈硬化。

香椿烤雞柳

材料：
雞柳 6條 香椿 適量 日式沙律醬 3湯匙

製法：

1. 雞柳洗淨，吸乾水分，用刀從旁開攤平，備用；
2. 香椿剝碎，加入日式沙律醬拌勻成香椿沙律醬；
3. 將香椿沙律醬塗在雞柳上；
4. 以多士焗爐烤10至12分鐘至熟即成。



香椿是時令名品，含香椿素等揮發性芳香族有機物，可健脾開胃，增加食慾，含有維生素E，有抗衰老和補陽滋陰的作用。



源於道家的「葛根」 藥食同源植物 祛燥消疹

葛根（廣東人叫：粉葛）與道教的顯赫人物：葛洪淵源頗深，也佐證了中醫源於道家的說法。

葛洪，魏晉時期道教的集大成者，在中國道教史上是一個承前啓後的關鍵人物，其所著《抱樸子》等，更是為道教的理論發展作出了卓越貢獻。葛洪著有《金匱藥方》、《肘後備急方》、《抱樸子·仙藥》等醫書，他最早發現了「癰瘡」（肺結核）有病變36至99種，並認定為傳染病。葛洪還是創製涼茶的始祖。

葛洪是丹陽句容（今江蘇句容）人，是道教「葛仙公」（葛玄）的姪孫。葛洪在家鄉句容茅山修道，採藥煉丹。葛洪發現山中有一種青藤植物的根，可以祛燥消疹。他用這種青藤煎煮水，消除了弟子服用丹藥出現的中毒和大便秘結等症狀。當年句容一帶發生瘟疫，葛洪教百姓採挖這種青藤來治療，治癒了流行的瘟疫病，救

活了很多。百姓尊葛洪為「葛仙翁」，這種由葛洪發現的植物被稱為「葛」，其根則稱為「葛根」。

葛根是藥食同源植物，對糖尿病、冠心病等有非常好的功效。

香港人家喻戶曉的粉葛鯪魚煲赤小豆湯，是非常好的清胃熱、降實火、活血化瘀的食療湯。

材料：粉葛1000克、赤小豆60克、紅棗5枚、陳皮一小塊、鯪魚一條、豬肉500克。

製法：粉葛去皮，洗淨切塊；赤小豆、紅棗洗淨，紅棗去核；豬展去水；鯪魚宰殺、洗淨。全部放入鍋內，加入適量清水，大火燒開，小火慢熬三小時，加鹽調味即可食用。

養生
攻略

香港註冊中醫師楊沃林



關楚耀做空中瑜伽 邊運動邊放鬆減壓



關楚耀總會抽空做運動，保持身體健康。

早前，關楚耀（Kelvin）出席其代言的法國經典運動品牌le coq sportif新品發佈會，以一身運動裝示人，給人有一種健康形象的感覺，問及他平時如何保持健康的身體，Kelvin表示，平時他喜歡做GYM，如舉重、健身等，亦會打籃球，也很喜歡水上活動。

不過，近這一兩年，他更愛上玩空中瑜伽，他分享說：「由於香港壓力大，當我做空中瑜伽時，在一個小時內像是到了另一個世界，因為人的身體會倒轉了，血氣運行好了，感覺全身放鬆了，所以我都極力推薦給我的朋友參與，因為無論在肉體及精神上都能獲得放鬆。」Kelvin表示玩空中瑜伽，可以做運動之餘，還可以減壓，現在一星期盡量都會抽空做一次，多數在星期日，會與媽媽、妹妹及朋友一起去，順道聯誼一番，來個家庭樂。

除了做運動外，他也會經常喝湯，皆因



空中瑜伽

雖然他喝少了湯水，但他反而學識了自己烹調食物，促使他學煮食的是由四年前拍一些煮食節目開始，訓練他對食材要有要求的習慣，日子久了，令他自己也喜歡上烹調食物，甚至開設餐廳，由於自己很喜歡煮意大利麵，既簡單但變化又多，都經常跟廚師研究如何煮得更健康，如何搭配是最好。自從從事生意後，對自己的演藝事業有另一種看法，從籌備開始，變得有計劃性，務求令所有事都做到最好。

文：雨文 圖：雨文、網上圖片