

跳出香港食養生恩物 花蓮現摘野菜 彰化品「素燕窩」



導賞員手持的是銀耳

蓮花葷食鍋

野菜是大自然孕育的健康食材，滋味來自於野菜營養的根、成熟的果、多纖維的莖，內含豐富的礦物質、維生素、膳食纖維，能協助人體清腸、排毒，是相當有益健康的天然食物。至於蕈菇則有很多種，重在有機，不同菇類有不同養生效果，有的蛋白質高，有的維生素高。今期，筆者跳出香港，走到台灣品嚐這些養生食材，藉以在旅遊的同時，大家都可以吃得健康。

文：吳綺雯 攝：焯鈴、雨文

櫻之田野 創蓮花野菜鍋

位於花蓮吉安鄉田野間的櫻之田野餐廳，對於田野食材的熱愛這份情感，注入在每個角落。其老闆娘陳櫻美以「分享快樂、分享美食、分享健康」為養生理念，純樸客家人的她，從小就看着媽媽煮菜，不自覺也對美食產生了極大的興趣，講究健康飲食的她也開始自創出改良式客家小菜。因為講究健康飲食，所以陳女士花了近三年的時間在學習種菜、潛心研究出櫻之田野餐廳裡的所有自創養生菜色。

餐廳內主打涮涮鍋料理，其中養生野菜鍋以野菜鍋最受大家喜愛，不但使用當日現摘的野菜，如昭和草、水芹菜、龍葵等，更搭配以野菜熬煮的特製湯頭，大量吃野菜，可清腸解熱。

而且當中還選用花蓮吉安有機栽培的新鮮蓮花，香氣淡雅富含膠原蛋白，湯底煮滾後轉小火，將蓮花底部輕觸微滾的水面，過熱的蓮花便開始綻放，先喝點湯潤口，再輕涮豬肉，蓮花讓肉更甜美，而且肉的油脂融入湯中，風味更鮮醇圓潤，接着再品嚐Q嫩雞肉、鮮魚片與手工山藥丸，湯頭清爽不油膩。

其實，常年野菜有很多種，如龍葵、昭和草、龍鳳草、角菜五爪



櫻之田野的養生廚娘陳櫻美

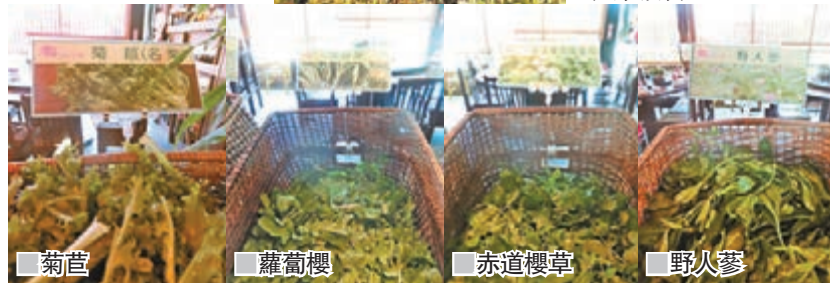
地瓜葉、咸豐草、野人蔘、落葵、刺莧等，野菜的做法亦有多種，既可熱炒，又可用來熬湯、做餡，熱水川燙後做成涼拌菜。

例如，這兒也可品嚐赤道櫻草，既是活力菜又是脆莖菜，其營養成份也很高，蛋白質、類胡蘿蔔素、維生素E都很高，特別是高鐵高鈣。其葉很嫩，生吃味道如仙草味，喉感也有仙草的甘甜味，煮熟後也有一樣的感覺。

跟陳女士交談時，得知她曾患癌病，其後來到花蓮，利用大自然健康療法調養身體，在療養期間，因療養身體而接觸田野生活，更重視健康飲食，花了近三年間融合各民族養生秘方，潛心研究出相當多種自然養生食品，本着分享的心情與大家共享回歸大自然的飲食。



下田採野菜體驗



菊苣 蘿蔔櫻 赤道櫻草 野人蔘



野菜無限享用 放山雞 活力鍋



刺莧，富含維生素A，生命力強，最不易受蟲害。

櫻田野休閒養生館
地址：花蓮縣吉安鄉福興村福興七街8號

魔菇部落 有機菇神農鍋



導賞員解釋各種有機菇的營養小常識



靈芝



粉紅玫瑰菇



杏鮑菇



杏香菇

位於彰化縣埔心鄉的魔菇部落休閒生態農場，顧名思義，跟「菇」有關。一切從愛吃菇開始，電子工程系畢業的方世文，全心投入蕈菇農業，將自然導入科技，再以科技回歸自然，推廣有機生活，把「自然」、「養生」、「樂活」、「健康」的概念分享給同樣珍愛大地的每一個人。

當你跟隨導賞員走進六星級菇菇家，你就可以更清楚了解各種有機菇的營養小常識，如杏鮑菇、黑木耳、銀耳、靈芝、杏香菇、粉紅玫瑰菇、黃金菇、白精靈菇、珍珠菇、日本蠟菇等。例如，粉紅菇是從印度引進品種內含胡蘿蔔素，呈現粉紅色浪漫的顏色玫瑰花狀，吃起來有海鮮味。杏鮑菇是所有菇類中風味最佳的菇王，質地細膩脆嫩，口感似鮑魚，並有杏仁香味為名。

黃金菇為一種美味食藥用菇類，富含蛋白質，多種維生素美味與健康於一身珍菌類。虎紋蠟菇則熱量低而含有豐富的胺基酸及維生素，蛋白質含量亦高於蔬菜，吃起來有霜降肉口感。至於T8銀耳則與亞洲大學合作T8銀耳專利技術，用環控生產可提升免疫功能的養生保健銀耳，又稱「素燕窩」環控生產的銀耳含大量的多醣體，具有養生，美容美白防便秘，提高免疫力等功效。

認識了各種有機菇的常識後，大家可以到菇菇養生餐廳品嚐養生神農鍋，有四款湯底選擇，如生乳活力鍋底、健康昆布鍋底、養生藥膳鍋底及辛香麻辣鍋底，筆者就選了生乳活力鍋底，其嚴選在地彰化芳苑「岡聯牧場」每日新鮮直送香醇生奶熬煮而成，口感特別滑順且香氣濃郁。

這裡的神農鍋配料以菇類及蔬菜為主打，還可選擇整顆太空包的新鮮菇，現採現煮，當中鮮採五菇如粉紅菇、杏鮑菇、黃金菇、虎紋蠟菇及T8銀耳，再配以菇麵，其波浪形麵條的外形，特色是中間厚厚的，令整個神農鍋更健康。



魔菇部落休閒生態農場
地址：彰化縣埔心鄉埤腳村柳橋東路829號

生乳活力鍋底



星之保養

文：雨文

李明憲早睡防老 勤護膚連頸也不放過

曾於韓國擔任模特兒的李明憲（Aki），是中韓混血兒，擁有一副好身材，問及他如何保養身體，他即說平時有時間就會做運動，如打籃球、踏單車等，當中打籃球會打3至4場，單車則會踏1小時，又或會做gym，藉以強化肌肉。



李明憲極注重肌膚保養

在飲食方面，他已戒了喝汽水，現在多數飲水或茶，如近年常喝綠茶，因為有助減低老化，而且近期更盡量少肉多菜，這可能本身自己都喜歡吃綠色食物，當中九層塔是最愛。由於曾經在韓國留學，所以他亦特別愛吃泡菜，每朝亦會喝檸檬水，不要下糖，清清腸道，得閒飲小小燒酒，以促進血液循環。不過，最重要還是下午6時後不吃澱粉質食物，睡前兩小時不吃東西。

在皮膚保養上，別以為他不貪靚，原來他會定期到美容院做facial，自己也會在家敷面膜，再用按摩棒去按摩面部，沖涼後一定要塗乳液，加上他喜歡使用有金箔的護膚品，更一定會搽頸，藉以預防皺紋出現。

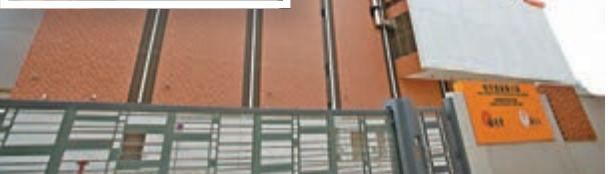
Aki還提到，如沒事做，他會晚上11時就上床睡覺，睡前會拉筋，保持筋骨柔軟度，加上晚上11時至凌晨2時是月光引力最旺的時間，只要我們這段時間睡着是較不容易老化。



Aki常做運動

送禮快訊

位元堂「璀璨生活120年」 皇牌產品為身體打好根基



百年中藥品牌「老字號」位元堂，明白市民的保健需要，多年來提供駐店中醫服務，為顧客提供安心中醫藥保健。今年乃位元堂成立120周年誌慶，品牌藉着「璀璨生活120年」的主題，帶出「擁有健康身體，活出璀璨人生」的重要訊息，推出多款全新產品及服務，與港人共度精彩健康的生活！

對於藥品的品質控制，位元堂均嚴格監管，為此，香港自設具備獨立現代化生產設備的全新廠房，並獲得PIC/S GMP認證，各生產程序亦嚴格按照廠內訂立的「標準操作程序」（S.O.P.）進行生產、化驗及發放。

由於香港人工作壓力大及勞累，容易患上都市病，如失眠、腸胃消化問題、便秘，甚至精神不振等都市小毛病。位元堂表示，品牌旗下一系列保健產品，以純天然藥材配上古方煉製而成，針對身體不同症狀而設，日復日累積下來的小毛病就能好好調理。

除了一系列保健產品外，品牌旗下亦有四季湯包系列，針對季節性的變化調配出適合飲用的湯水，有助強健身體擊退病菌。另外，免煲的燉湯以及一系列的樽裝飲品、花茶及飲品沖劑，為一班忙碌的上班族節省不少時間。所謂預防勝於治療，不想因小失大，到頭來花更多的金錢來醫治，就由今日開始，強健身心！

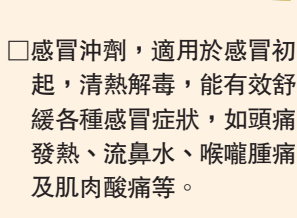
位元堂120周年送禮

香港 文匯報 WEN WEI PO

位元堂特別為本報讀者送出多款旗下產品，包括清熱方、感冒沖劑及清感茶，名額各15名。如有興趣的讀者，請剪下此文匯報印花，選取喜愛的產品，貼於信封背面，連同郵資滿HK\$10的A4厚底回郵公文袋，郵寄至香港仔田灣海旁道7號副刊中心3樓副刊時尚版收，封面請註明「位元堂120周年送禮」，截止日期：4月23日，先到先得，送完即止。



□清熱方，具有清熱祛濕作用，適用於四肢疲倦、食慾不振、身熱口乾等。



□感冒沖劑，適用於感冒初起，清熱解毒，能有效舒緩各種感冒症狀，如頭痛發熱、流鼻涕、喉嚨腫痛及肌肉酸痛等。



□清感茶，能有效為身體做好防禦，時刻預防感冒症狀。