

潤肺止咳利小便 「蔬菜之王」蘆筍夠健康

踏入4月尾，春末夏初是蘆筍長得最鮮美的時刻，蘆筍是一種營養豐富的蔬菜，被稱為世界十大名菜之一，它肉質潔白細嫩，香味獨特，清鮮爽口，在國際市場上有「蔬菜之王」的美稱。今期就以蘆筍設計了三個菜式，特點在於將蘆筍的尖端、中段及莖幹以不同的切法，加上配料及醬汁呈現出賣相與食味都不一樣的蘆筍，煮出這蔬菜之王的極致。

文、圖：小松本太太

明代李時珍《本草綱目》言蘆筍能「癭結熱氣、利小便」，早在兩千年前《神農本草經》上已將蘆筍列為「上品之上」，稱久服輕身益氣延年。中醫認為蘆筍性味甘寒，具有暖胃、寬腸、潤肺、止咳、清熱、利尿等功能，對高血壓、血管硬化、心臟病、糖尿病、膀胱炎、急性肝炎及肝硬化有一定的輔助治療效果。據現代醫學研究，蘆筍中彙集了對人體健康至關重要的營養物質，尤其值得注意的是它所含有的一些種皂苷和組蛋白及天門冬醯胺，細胞實驗和臨床均已確證了它們有抗癌效果。

另外，蘆筍含有豐富的黃酮類物質，具有抗氧化的作用，對整體現代文明慢性病的牽因——脂質過氧化、自由基及免疫損傷等的防治及老齡保健均有突出意義，經常食用有防衰老效果，同時還有抗腫瘤的作用。綠蘆筍的尖端含有豐富的維他命A，對明目也十分有好處。蘆筍嫩莖含有豐富的蛋白質、維生素和礦物質元素，鈣、磷、鉀、鐵、鋅、銅、鎂、鎘、鎳等成分，這些元素對癌症及心臟病的防禦有重要作用，蘆筍對高血脂、高血壓、動脈硬化症也有一定功效，營養學家均認為蘆筍是健康食品。不過，需要注意的是，因蘆筍中含有少量嘌呤，痛風病人不宜多食，而且不宜生吃。



多種蘆筍處理方法



翠塘蒸蛋

材料：
蘆筍中段 50克
雞胸肉 80克
杞子 1湯匙
木耳 適量
雞蛋 3隻
水 1杯
調味：水 1/2杯
蠔油 2湯匙

製法：

1. 蘆筍中段切成1厘米丁粒；
2. 雞胸肉切成1厘米丁粒；
3. 杞子泡軟；
4. 木耳泡軟，切成1厘米丁粒；
5. 雞蛋與水拌勻成蛋液，過篩注入淺鍋蒸盤子，用湯匙撈除泡沫，蓋上保鮮紙，放入已冒蒸汽的蒸籠內，蓋緊鍋蓋蒸5分鐘，然後略掀鍋蓋繼續蒸約10分鐘至凝固後，熄火，蓋上鍋蓋保暖。
6. 將調味放入罐內燒沸，加入雞胸肉煮熟；
7. 把泡軟杞子、木耳丁粒及蘆筍丁粒加入鍋中與煮熟雞胸肉拌勻；
8. 蘆筍丁粒顏色轉翠綠，將煮妥材料連汁液輕輕傾倒在蒸蛋上即成。



蘆筍鳳眼蝦



材料：
蘆筍尖 150克
大蝦 5隻
調味：
油 1湯匙
日本醬油 1湯匙
牛油 1湯匙
黑胡椒 適量

製法：

1. 蘆筍尖斜切成3厘米段；
2. 大蝦去頭、殼，保留尾段的殼；
3. 蝦去腸、用刀在蝦身中間刺出約1厘米孔；
4. 將蝦尾穿過蝦身中間的孔成為鳳眼狀；
5. 燒熱鑊，下油，將蝦放入鑊中爆炒；
6. 蝦肉顏色轉白，加入蘆筍尖一同爆炒至顏色轉翠綠；
7. 加入日本醬油及牛油炒至牛油溶化；
8. 灑上黑胡椒，即成。

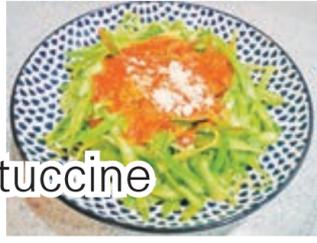


蘆筍Fettuccine

材料：
蘆筍莖幹 200克
調味：
水 1/2杯
意大利粉醬 1/2杯
芝士粉 2湯匙
鹽 適量

製法：

1. 蘆筍莖幹以切菜板刨成絲帶狀；
2. 燒沸水一鍋，將絲帶狀蘆筍灼軟至7分熟取出盛在碟子上；
3. 調味放入另一鍋中煮成醬汁，淋在灼軟絲帶狀蘆筍上；
4. 灑上芝士粉即成。



「有機」楊玉梅愛大自然 心境開朗活得健康

電視藝員楊玉梅 (Strawberry) 未入娛樂圈前曾做過護士，學習過對健康及營養的相關常識，平時她的生活離不開睡覺及吃東西，亦喜歡大自然的事物，人稱她為Organic Lady，柴米油鹽菜盡量全部有機的。如外出吃飯難免不能全有機，不過她都會小心選擇，選一些不太油及未醃製過的食物，如香腸火腿極少吃，甚至不吃的。而且，幸好從小到大，她都不吃肥豬肉，肉類都盡量少吃，但都要吃一點，因為均衡飲食會較好，故罐頭等食物已有接近廿年沒有吃，這可能與她讀了營養學有關。

大約五年前，那時候的她較為空閒，朋友拉了她去玩瑜伽，不知不覺問老師說她有潛質做一位瑜伽導師，於是她就用了一年時間考了國際瑜伽牌，每天上三至四堂，那時的確很Fit，一點肥肉也沒有，反而是老師叫她不要過瘦，雖然辛苦但感覺很健康。她很贊成女性做瑜伽運動，因為可以放鬆身體的肌肉，尤其是有寒背的人，或許對寒背有所幫助。

其實，自小她都不喜歡做運動，跑步怕傷膝頭。「雖然睇眼覺得我很Sporty，但我只是很喜歡曬太陽，喜歡陽光的感觉，所以現在我住的地方都會有海，感覺極大自然。」她笑說自己不是城市人，很愛返璞歸真，跟自己說過退休的夢想：她想周圍有雞仔、豬仔、魚池，可以種菜、種米，自給自足。她覺得現時很多食物都添加了化學物質，故現在平時吃清一點，吃多點蔬果。

在皮膚保養上，她平時不喜歡化妝，除非工作關係，如外出時戴帽遮太陽，這樣對皮膚較好，在護膚品的選擇上，她會選擇有機產品。加上，她近年多做善事，認為自己心境開朗，身體自然會健康，大家在內裡情緒上都要注意，皆因心情也會影響健康，故她現在會多包容別人，只要開心保養，充足睡眠，自然會變得年輕一點。

楊玉梅已考獲國際瑜伽牌。



楊玉梅近年愛做善事，因為覺得心境開朗就是健康的泉源。



楊玉梅身材苗條。



自製酸梅湯 滋陰補五臟

香港註冊中醫師 楊沃林

隨着年齡的增長，即使你身體健康，中年以後人體各項器官機能也會走下坡路，這就需要我們滋陰補五臟，通過合理的自身養護，讓機體組織器官功能的障礙或者衰老來得晚一點，但現代人生活節奏太快，許多不良生活習慣損傷人的健康。

疲勞是機體功能的暫時性障礙，人體處於這種狀態時，會感覺乏力、懶動、不愛講話，出現頭暈發脹、記憶力下降的感覺。長期持續下去會導致食慾不振、便秘、神經過敏，有時伴有心臟功能異常，消化功能減退、失眠等傷陰症狀。

睡眠是一個養陰的過程，古人強調「日出而作，日落而息」，可現在人們往往要接近甚至超過午夜才睡，長期睡眠不足，會導致「陰常不足」（陰虛），容易誘發多種疾病。

一個人陰虛，說明他五臟有損，累及全身，對人體健康損害非常大，如果你不能及時調養，等它從量變到質變，就悔之晚矣。

調理補陰可以從飲食上着手，凡陰虛體質者，宜多吃些清潤類食物，宜食甘涼滋潤、生津養陰的食品。向大家推薦酸梅湯。

瓶裝飲料的盛行，令我們很容易喝到酸梅湯，這些保質期長、添加劑多、化學品弄出來的東西，包括餐廳賣的酸梅湯，都是買酸梅湯粉回來沖兌的，全都是化學產品，質量

毫無保障。不如自己動手製作，保證真材實料、解渴生津、消脂減肥、降血脂降血壓、有益健康。

烏梅是青梅未成熟的果實，經加工熏製而成。烏梅有效腫、瀉腸、生津等功效；能使膽囊收縮，促進膽汁分泌，並有抗蛋白過敏作用；對多種致病菌有抗菌作用，對各種皮膚真菌有抑制作用；還有抗疲勞、抗衰老、抗輻射等作用。

山楂有消食健胃、行氣散瘀的功效；能增加胃中消化酶的分泌，促進脂肪分解；能收縮子宮、強心、抗心律失常、增加冠狀動脈的血流量、抗張血管、降血壓、降血脂；對痢疾桿菌、大腸桿菌有較強的抑制作用；對預防肝癌也有一定的作用。

甘草有補脾益氣，清熱解毒，祛痰止咳，調和諸藥的功效；能有效消除腹部脂肪；抑制強致癌劑的致癌作用；能明顯減輕肝臟變性壞死。治療胃、十二指腸潰瘍疼痛效果較佳。

材料：烏梅30克，山楂15克，生甘草9克，紅糖適量。

製法：藥材洗淨，放入鍋內，加入約12玻璃杯清水，大火煮沸後，再用小火煮5分鐘，加入紅糖溶化後，熄火。濾渣取汁，即可飲用。待涼後置冰箱裡成冰凍酸梅湯。