

炎夏吃青瓜如做SPA 清熱化濕 降溫防暑

立夏以後，天氣開始炎熱，正是瓜類蔬菜上市之時，眾多瓜類蔬菜之中，青瓜看似簡單平凡，但是在廚房內此物功效卓著。因為青瓜可生吃，可涼拌，還可用作主料或是輔料，用來烹製各式各樣的美味佳餚。青瓜含有人體所需的大部分維生素A、維生素E和維生素C，可提升免疫系統，防止輻射危害，增加能量。口味清爽的青瓜具有清熱化濕的功效，能提高人體免疫功能，可以幫助身體抗菌排毒。水分佔青瓜90%，能有效補充身體流汗而失去的水分，是十分適合炎夏夏日降溫消暑的好食物。 文、攝：小松本太太

青瓜中的礦物質矽元素，能讓頭髮和指甲變得光滑強韌。新鮮青瓜中含有一種酶，能有效促進身體的新陳代謝，擴張皮膚的毛細血管，促進血液循環，增強皮膚的氧化還原作用，有助於排出體內毒素，減輕皺紋，延緩衰老表徵，這就是青瓜美容保養品的奧秘，也正是用青瓜來做SPA水療的緣故，因此吃了青瓜如做了一個SPA似的。



■左至右：青瓜，吃法生熟俱佳；加賀太青瓜，皮厚多肉，宜煮熟；小青瓜，皮薄肉爽，宜生吃。



青瓜釀雞中翼

- 材料：**
雞中翼 8隻
醃料：
青瓜 1/2條
甜方包 2片
雞蛋 1隻
油 適量
調味：
泰式甜酸醬 2湯匙



- 製法：**
1. 雞中翼去骨；
2. 青瓜切成與雞中翼長度相約的段；
3. 撕碎麵包與雞蛋拌勻成餡料；
4. 將餡料及兩條青瓜段釀入雞中翼；
5. 燒熱易潔平底鑊下油，將釀妥的雞中翼煎至兩面微黃；
6. 調味加水1/2杯拌勻，倒入平底鑊內，蓋上鑊蓋，中火燜燒約1分鐘至雞中翼熟透即成。



蝦乾炒青瓜

- 材料：**
加賀太青瓜 1條
蝦乾/蝦米 1/2杯
油 適量
調味：
胡椒粉 適量
鹽 適量
黃酒 2湯匙



- 製法：**
1. 蝦乾/蝦米用3/4杯水浸軟瀝乾備用，保留浸蝦乾/蝦米的水備用；
2. 用削皮器以間隔式去掉加賀太青瓜皮成斑馬紋；
3. 縱切之後以湯匙去籽；
4. 將瓜肉切片；
5. 燒熱鑊，下油，將浸軟瀝乾蝦乾/蝦米放入鑊內爆炒；
6. 切妥之青瓜片加入鑊中同炒；
7. 加入調味及浸蝦乾/蝦米的水煮至汁液收乾、青瓜熟軟即成。

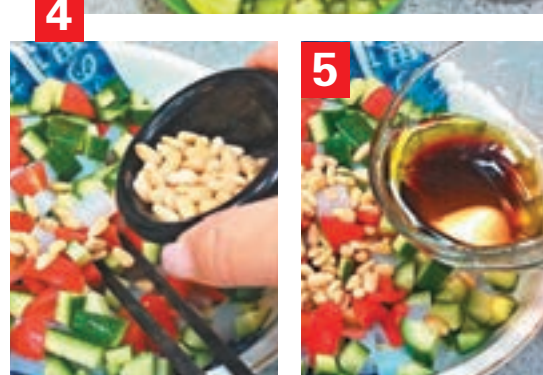


松子青瓜拌粉皮

- 材料：**
小青瓜 2條
車厘茄 10粒
粉皮 1件
松子 2湯匙
調味：
橄欖油 2湯匙
意大利陳醋 2湯匙



- 製法：**
1. 小青瓜切成1厘米丁粒；
2. 車厘茄切成丁粒；
3. 粉皮切成1厘米丁粒；
4. 將各種丁粒及松子放入大碗內拌勻；
5. 加入調味即成。



香港註冊中醫師 楊沃林

道教養生之物「石蜂糖」 燕窩的最佳伴侶

最近去了馬來西亞，考察燕窩生產基地。聽當地人說，燉燕窩最佳的配搭是石蜂糖。我一直以來都是教人用冰糖燉燕窩，對石蜂糖一點也不了解。

石蜂糖是馬來西亞的特產食品，是一種特別的糖類。馬來西亞天氣常年高溫，石蜂糖作為一種降肝火，止咳化痰，清熱解毒的食品，深受馬來西亞人喜愛。我對石蜂糖產生了濃厚的興趣，為什麼叫「石蜂糖」？

馬來西亞的華裔，他們的祖先都是明代鄭和下西洋時，留在當地的船隊人員。

傳說鄭和船隊在馬六甲海峽遇到颶風，船隻躲避在懸崖下，多天後颶風仍未散去，船員們無聊就用竹竿插下燕窩來玩耍，後來有人將燕窩煮來吃，覺得不錯，連續吃了十多天，竟然發現體力充沛、臉色紅潤。鄭和等人把燕窩帶回中土，進貢給皇帝。

因為飄洋過海才能得到的燕窩，御醫和御廚費盡心思，才擬定烹煮珍貴燕窩的配搭食材：石斛、蜂蜜熬製的糖。

《神農本草經》記載：石斛「久服厚腸胃，輕身延年」。石斛滋陰生津，補腎養肝明目，強筋壯骨。

《神農本草經》記載：菊花「久服利血氣，輕身耐老延年」。菊花疏散風熱、清肝明目、清熱解毒。

蜂蜜潤肺止咳、潤腸通便、健脾解毒。這三味食材配上燕窩相得益彰。

石蜂糖味甘、性平，歸脾、肺經；有潤肺生津、止咳、和中益肺、舒緩肝氣、滋陰、調味、除口臭、解鹽滯毒之功效。

石蜂糖祛痰止咳，調節胃腸道，增加免疫力。現代化學分析發現，石蜂糖含有豐富的營養成分，富含果糖、葡萄糖等多種糖類；蛋白質、氨基酸、多種酶，維生素A、B、C、K、泛酸、葉酸，以及鐵、錳、銅、鎳等微量元素。

石蜂糖中含有大量的酵素，主要有轉化酶、澱粉酶、過氧化氫酶、葡萄糖氧化酶、脂酶等多種類酶，這些都是蜜蜂在釀蜜的過程中，由其腺體分泌所加入者。此外，蜂蜜還含有生物活素、生物刺激素、葉綠素的衍生物、葉黃素等。

石蜂糖作用：除痰止咳，清肝火，滋陰降火，潤腸通便，血燥身熱，小便赤黃，喉痛沙聲，清血解毒，虛火牙痛。

風寒感冒咳嗽，可用生薑煮水泡石蜂糖，功效靈驗。

石蜂糖是燕窩的最佳伴侶，石蜂糖是天然的蜂糖加入了石斛、菊花熬製而成，祛痰止咳，調節胃腸道，增加免疫力。

加入石蜂糖的燕窩燉品味道香濃，甜而不膩，口感更佳還多了清熱、化痰、滋陰等功效，味道遠勝普通的冰糖，經常食用可以強身健體、青春常駐。

石蜂糖也可以用溫開水沖泡溶化後飲用。如燉燕窩時，待燕窩將要燉好出鍋前10分鐘加入適量石蜂糖，燕窩燉品口感最佳，絕對沒有用冰糖燉製的發酸味道。

星之保養



文：雨文 協力：Benny Wong

白健恩選做多項運動 身體器官機能更健康

在保養身體上，白健恩（小白）常做運動，他說：「自己本身都喜歡運動的，尤其是戶外活動。」他平日一星期都有四至五日做運動，但不會偏向做某一種運動，他會跳舞、打泰拳、瑜伽、跑步，也會游泳等，其實不同運動可以幫助身體不同效用，如跑步可練氣，做瑜伽可以增強肌肉的強度及柔韌度，跳舞可以增強身體的協調性等，所以他會選擇不同類型的運動來做。當然，整體來說，做運動可以幫助身體血液循環，亦可強化身體的機能，加速新陳代謝，讓身體更健康。

在飲食方面，小白亦沒有刻意不吃什麼，主要只是吃清淡一點，意思是避免吃太濃、太甜、太鹹、太辣味的食物，總覺得少一點調味，對身體會健康一點。所以，最重要是均衡飲食，反而不會偏重吃某一類食物，因為每一種食物都有它的營養。而且，他建議大家要多喝水，因為水分對人體很重要，加上對皮膚亦會好很多。同時，他也很喜歡喝茶，不是說坊間一樽樽高糖分的現成茶，而是真的自己買茶葉回來沖來飲那種，紅茶、綠茶、清茶都喜歡，茶可以消滯，去油分，所以他建議大家可常喝茶。

在皮膚的保養上，他重申飲食及運動對皮膚有好處，運動會幫助身體出汗，有助排毒，正如他每次做完運動，出了一身汗，感覺皮膚都滑了。繼而就喝水，最需要就是充足的水分，只要皮膚夠水分，就算天氣轉，皮膚都會復原得快一點。同時，他會以清潔為主，再加一點保濕的產品而已，總之只要皮膚夠保潔就是令皮膚健康的最重要一環。