

欲得體瘦輕健者 吃冬瓜養顏纖體

愛美是人的天性，夏日又是演示體態的季節，今天就集中介紹冬瓜的纖體美肌功能。冬瓜具有減肥功能早已有記載，《本草綱目》：「冬瓜能益氣除煩，「欲得的體瘦輕健者，則可常食之，若要肥，則勿食也」。冬瓜中富含丙醇二酸，能有效控制體內的糖類轉化為脂肪，防止體內脂肪堆積，還能把肥胖多餘的脂肪消耗掉，有良好的減肥效果。冬瓜瓢中含有的葫蘆巴城能幫助人體新陳代謝，抑制糖類轉化為脂肪，這就是冬瓜能減肥降脂功能因素之一。

文、圖：小松本太太

冬瓜是一種藥食兼用的蔬菜，具有多種保健功效。中醫認為，冬瓜味甘、淡、性涼，入肺、大腸、小腸、膀胱經；具有潤肺生津、化痰止咳、利尿消腫、清熱祛暑、解毒排膿的功效。冬瓜水分多、熱量低，可炒食、做湯、生醃，也可醃漬成冬瓜條。冬瓜含維生素C、鉀鹽含量高，鈉鹽含量低，有降血壓、調養腎臟、降血糖、降脂減肥及護膚養顏的功效。所以，冬瓜具有很好的美容功能，如唐代《聖濟總錄》書中介紹了古人用冬瓜製作面脂進行美容的方法。另外，據《本草綱目》載：冬瓜瓢白，綿軟，用它洗臉、洗身，可除膚斑，令膚色柔軟光澤、白皙；《神農本草經》記載：冬瓜子能令人「面容生輝」；《大明本草》說它能治癒皮膚炎症，令膚色潤澤。因此，冬瓜子是古代面脂中的常用藥。



西班牙火腿蒸冬瓜

材料：
冬瓜（頂或底） 600克
西班牙火腿片 150克
桂花 1茶匙
Maple syrup 1/4杯

製法：
1. 冬瓜去皮，去籽；
2. 用刀刮出冬瓜皮的綠色部分（約半茶匙量），以指尖將這綠色部分在去皮的冬瓜上搓（顏色翠綠）；
3. 將冬瓜切成約1厘米厚片；
4. 取西班牙火腿一片，捲在冬瓜厚片的中央位置；
5. 捲妥的火腿冬瓜件，排在碟上；
6. 放入已冒蒸氣的蒸籠內蒸約12分鐘至冬瓜肉呈透明並熟軟；
7. 整碟取出，瀝出碟內水分，
8. 將桂花撒入瀝出的水內，加入maple syrup拌勻成蜜汁；
9. 將蜜汁淋在火腿冬瓜卷上即成。



這道菜的設計靈感源自我家外婆的金華火腿蒸冬瓜及蜜汁火方，前者製作簡單味道清淡，後者製作繁複味道濃郁，以西班牙火腿片代替金華火腿，簡單方便，薄片的火腿裹在冬瓜厚片上，質感充實，利用食材於加熱時溢出的水分配合maple syrup與桂花，輕易地調配出近似蜜汁火方的味道，是做法容易、香而不膩的夏日菜式。



油豆腐炆冬瓜

材料：
冬瓜 500克
油豆腐 100克
咖喱粉 1茶匙
昆布粉 適量

製法：
1. 冬瓜去皮，去籽，切件；
2. 用剪刀剪開油豆腐的一角；
3. 燒熱鑊，下油，轉小火加入咖喱粉拌炒；
4. 油豆腐放入鑊內炒至沾上咖喱粉；
5. 加入冬瓜件、昆布粉，以大火拌炒；
6. 注入水分1 1/2杯，蓋上鑊蓋，轉中火，燜約7至9分鐘至材料熟軟即成。



**清淡的冬瓜配以油豆腐、咖喱粉及昆布粉，燒出來的味道層次豐富，是一道簡單易做的佐膳素菜。



香港註冊中醫師 楊沃林

登青城山感悟 保養好「四梢」

早前隨台灣、澳門、香港三地以及馬來西亞、新加坡和泰國的道教拜訪團上青城山天師洞道觀後，對年齡對人產生的影響有了新的感悟。

以前的人一上了年紀，大多會被冠上「年邁體弱」、「年老多病」等形容詞。人的生老病死雖然是自然規律，但年紀大了不一定會生病，年齡大了與疾病沒有必然的關聯。

青城山上山的第一關供奉「藥王」孫思邈，這位唐代著名醫藥學家，活了141歲。孫真人過了100歲還能著書行醫。現代研究證實：75-80歲的老年人，生理、心理功能與正常的中年人可以一樣的。

我在登青城山時，看到有些年輕人體力不支，登山的體能遠遜於一些老人。馬來西亞道教總會會長陳和章伉儷，輕輕鬆鬆就上山了，把很多年輕人拋在後面。青城山上的年老道長，經常上山下山，習以為常，身體素質仍然很好。心曠才能神怡，心靜才能氣順。

曹操《龜雖壽》說：「神龜雖壽，猶有竟時；騰蛇乘霧，終為土灰。老驥伏櫪，志在千里。烈士暮年，壯心不已。盈縮之期，不但在天。養怡之福，可得永年。」曹操告誡我們，有志之人，雖然知道人壽有限，但是，絕不應該相信成敗壽夭全由天定。

宋代養生學家陳直所著的《養生奉親書》指出：「人能執天道生殺之理法，四時運用而行，自然疾病不生，長年可保。」

老子說：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」人與大自然的關係息息相通，順應自然之道，適應大自然的變化，怎會生病呢？！大自然在不斷變化之中，人必須與自然規律相適應，才能健康長壽。

雖然人的健康和壽命長短受到多種因素的影響，遺傳基因、心理、生活方式和環境等等。但是，人的「元氣」最重要！

元氣是人體的內氣、真氣。「氣」是人體的一種物質，作用於新陳代謝。一個人元氣的強弱，一方面取決於先天遺傳基因，比如父母的健康狀況、胎兒的孕育過程等；另一方面取決於後天的保養和鍛煉。

人在生命的進程中，身體的元氣不可能始終如一，疾病會傷害元氣；年齡增會損耗元氣。老年人要從三方面着手來恢復和保護元氣：

一、保持「內氣」暢通，做到心平氣和。
二、「外氣」輔助，用肢體動作和導引氣功來疏通經絡，輔助元氣。
三、食療補益，用食物來活血化癥、順氣生精，以萬物之靈氣來滋養人體之元氣。

人體的「四梢」也很重要：1，末梢，手指和腳趾。年紀大了，手腳不利索，要多活動手指和腳趾；2，肉梢，舌頭。老人舌頭發硬，肌肉萎縮，說話不靈活，要經常做舌頭吞吐鍛煉；3，骨梢，牙齒。老年人的牙齒脫落越來越多，需補腎固齒；4，血梢，頭髮。人老髮白、脫髮，是血液不足以滋養髮髮，需補益氣血、引氣催血。

保養好「四梢」，肌肉萎縮、骨節鬆弛、頭髮花白以及彎腰駝背等衰老現象，會延遲發生。



文：兩文協力：Benny Wong

梁梓禧堅持日睡八小時 選適合自己肌膚護膚品

香港藝人梁梓禧（前藝名梁奕倫，Roland）一向很注重早睡早起的習慣，不過身為藝人的他，有時真的未必能早睡，但他說最遲凌晨1時就一定上床睡覺，更會強迫自己每晚有八小時睡覺時間。因此，Roland有時都會謝絕無謂的應酬，反而給予自己一個寧靜的空間，好好睡一覺。

在飲食方面，每天起床後，必會喝兩杯微熱暖水，可以的話就會滴幾滴檸檬汁，可以清一清前一晚的毒素，這做法他都維持了至少二十年的習慣了。總之，他會不斷喝水，他更相信每天要喝多過八杯水，當然不可過量，但喝水的確很重要。

至於在湯水方面，他反而少喝，只是年輕時，自己



Roland 每星期必做運動。

不僅用聲時，家人會為他燉川貝、燉雪梨或鱸魚湯之類的湯水，有助聲線健康，但因近年已少吃肉，所以都少喝了鱸魚湯了。加上，近五年，他自己的確注重了做運動，因為不做運動很易肥，甚至會有水腫，所以現在一個星期都會做三至四次負重運動，即Gym，當中會夾兩次帶氧運動，如跑步，分別做大約一小時。

在保養皮膚上，首先要選擇適合自己皮膚的護膚品，不會因為名牌而選用，最重要適合自己肌膚，以及他常敷水膜，他會盡量每晚都敷，所以他的肌膚依然不錯。由於現在需要古銅肌膚，所以自己都會曬燈，他外出時一定會擦防曬，但當然要找適合自己的防曬產品，這樣在曬太陽時，既有古銅膚色，又可以保護肌膚健康。



Roland 只會使用適合自己肌膚的護膚品。

冬瓜扇貝羹

材料：
冬瓜 400克
扇貝 2隻
冷凍雜菜粒 1/2杯
木魚碎 適量
鹽 適量

製法：
1. 冬瓜去皮，去籽，用磨蓉板磨成冬瓜蓉；
2. 扇貝，以刀尖從殼內取出；
3. 用刀在扇貝上刻上「十」字（防止扇貝收縮）；
4. 將扇貝的裙邊切碎；
5. 冬瓜蓉，放鍋內加熱至沸騰；
6. 將冷凍雜菜粒加入煮至沸騰的冬瓜蓉內；
7. 加入扇貝及切碎的裙邊，煮至再沸騰時，立即熄火，靜置三分鐘至扇貝顏色轉白；
8. 盛入碗內，加上木魚碎及鹽作調味，即成。



跟編輯開選題會時我提出以冬瓜為題，編輯的第一反應是冬瓜盅，此乃夏日極受歡迎的湯水，可是烹調需時的冬瓜盅在一般家庭的廚房操作顯得繁雜，特別設計出這個節能省時、食味近似冬瓜盅的食譜，方便喜愛住家自煮的讀者。

