

「吃苦當進補」養生菜 炎夏吃苦瓜解熱祛暑

苦瓜雖然其貌不揚，但在夏天時卻是盛產的時蔬，中醫學認為，苦性寒，味苦，有清熱祛暑、明目解毒的功效，在夏天燥熱的天氣下有助於降火氣排毒素，凡有苦味的蔬菜，大多具有清熱的作用。因此，在立秋之後，暑氣還未完全消退，經常吃苦瓜這樣的苦味食材，能起到解熱祛暑、消除疲勞等作用。俗語說：「吃苦當進補」，也就是民間的生活智慧。

■文、圖：小松本太太

《本草綱目》記載，苦瓜可補膽潤肝、利尿、消暑、助消化、防感冒，還可治喉炎及風熱咳嗽。所以，苦瓜含豐富的鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、核黃素、維生素B1，而苦瓜的維生素C含量，更是番茄的3倍、蘋果的7倍，是增強免疫功能、調節代謝循環的好幫手。據說苦瓜還有幫助控制血糖、預防糖尿病的作用，同時能阻止脂肪吸收、幫助減肥，但孕婦應少吃苦瓜。此外，血壓血糖低、脾胃虛寒者也不宜多吃。

在中國，苦瓜的品種很多，如果按照顏色來劃分，通常我們吃到的苦瓜可以分為三類，深綠色、青綠色和白色，一般來說，顏色愈深，苦味也愈重。若是以形狀來劃分的話，有長圓錐形，就是我們一般在

菜市場最常見的形狀，還有一種是短圓錐形的，例如廣東常見的大頂苦瓜。

被喻為長壽之鄉的沖繩，氣候和土壤十分適合種植苦瓜，當地盛產的苦瓜（ゴーヤー）顏色深綠，外皮紋路深刻顯現如珠，所以又叫珍珠苦瓜，是苦瓜中的優異品種，珍珠苦瓜是沖繩人經常食用的食材。立秋將至，今天就用產自微瀝海風及蔚藍天空下的沖繩珍珠苦瓜，為大家煮幾道「吃苦當進補」的三餸一湯養生菜。



■苦瓜養生菜材料及三餸一湯製成品。



水雲拌苦瓜

材料：
即食水雲 3杯
苦瓜 1條



製法：

1. 苦瓜洗淨切作3段，用小匙從中挖去籽後切約2至3毫米圈狀薄片；
2. 以長筷子串起苦瓜薄片；
3. 燒沸水一鍋；
4. 把串妥的苦瓜薄片排放在砧板上；
5. 將沸水徐徐淋在苦瓜上略燙後取出放入大碗內；
6. 即食水雲淋在苦瓜上即成。



**用沸水略燙苦瓜，可以減輕苦味，同時使苦瓜變軟容易入味。
**水雲是幼長線狀之海藻又稱海髮菜，擁有獨特的黏滑口感，此獨特的黏滑感含有保護胃的褐藻素（Fucoidan）成分。水雲只生產在無污染的乾淨水域，本身沒有什麼味道，但是有獨特的滑順口感與嚼勁。食用時可直接生食，又或以醋拌食，常見的包裝大多是附有調味可一開即食。

沖繩風苦瓜炒午餐肉

材料：
苦瓜 1個
午餐肉 1罐
雞蛋 4隻
油 適量
調味：
味噌 1茶匙



- 製法：
1. 苦瓜洗淨切開去籽後斜切薄片；
 2. 午餐肉切厚件；
 3. 雞蛋拌勻成蛋液；
 4. 燒熱鑊，下油，將午餐肉件放入煎至微黃轉色時加入苦瓜薄片；
 5. 炒至苦瓜軟時加入味噌炒勻；
 6. 注入蛋液炒至凝固即成。



**沖繩人愛吃豬肉，把所有的部位都化為美味的菜餚，因此在沖繩有「除了豬的叫聲之外，任何部分都可以吃」的說法。在颱風的日子愛吃豬肉的沖繩人當然會以罐頭食品午餐肉入饌，沖繩人炒苦瓜是用一種味道近似腐乳的調味料，因為買不到就以味噌取代，大家不妨以2磚腐乳搗爛，加約1吋片糖敲碎代替味噌。

苦瓜排骨湯

材料：
苦瓜 1條
排骨 300克
水煮大豆（罐頭黃豆）150克
調味：
日本酸梅 3粒



- 製法：
1. 苦瓜洗淨，切骨牌狀；
 2. 排骨洗淨，瀝乾；
 3. 水煮大豆，瀝乾；
 4. 燒沸水6杯，將排骨，水煮大豆及苦瓜放入鍋內；
 5. 水再沸騰時，蓋上鍋蓋，轉小火煮約60分鐘至排骨熟軟；
 6. 日本酸梅去核，剝碎成蓉；
 7. 熄火，將酸梅蓉拌入湯內即成。

**這款是廣東非常流行的湯水，據說是具有排毒去熱的功效，潮州的做法會加入當地的鹹菜來提鮮，今天改用同樣是醃漬食材的日本酸梅，提鮮之餘香味獨特。



苦瓜煙肉煎餅

材料：
苦瓜 1個
煙肉 35克
薄力小麥粉（麵粉）1杯
油 適量
鹽 1茶匙



- 製法：
1. 苦瓜洗淨切開去籽後斜切片；
 2. 煙肉切幼條；
 3. 苦瓜片放入大碗內，灑鹽，用手揉搓，靜置約1分鐘至苦水分享出；
 4. 用清水沖洗苦瓜，瀝乾；
 5. 將煙肉條，薄力小麥粉與苦瓜拌勻成粉漿；
 6. 燒熱鑊，下油，將粉漿分成6小份，煎至兩面金黃即成。



**在切片的苦瓜上灑鹽，用手揉搓可以將苦瓜的苦味減輕；豬肉含有維他命B1，可消除疲勞，是養生菜不可或缺的食材。

養生
攻略



香港註冊中醫師 楊沃汰

男人「增肌」好處多

有一部分男士喜歡用健美鍛煉來增加肌肉體積和力量，提高雄性荷爾蒙分泌。如做舉重練習，男人體內的雄性荷爾蒙會在舉重後的48小時達到高峰。

由於肌肉體積和力量與睪丸酮的分泌息息相關，肌肉鍛煉運動能促進雄性荷爾蒙分泌，提高性能。

在有規律的健身運動中，肌肉要反覆地收縮，當肌肉收縮時會把血液擠向心臟，放鬆時肌肉會充滿血液。

強健的肌肉不僅有助於提高人體內睪丸酮的分泌量，對保持和增強性慾有好處，還能促使人體分泌一種化學物質，令人精神振奮、感覺良好、抵抗衰老。

性能與血流量密切相關，長期有規律的鍛煉，能使血管暢通，增加全身的血流量，增加循環系統的功能，增強心肺功能，促進血液循環，增強性能。

負重深蹲可以調動全身肌肉，讓身體的每一個細胞被激活，特別是大量深蹲時，身體刺激更明顯，而這種肌肉的刺激能增強關節穩定，並且能增強身體素質，延緩身體的衰老。

深蹲不單是肌肉的鍛煉，還是最好的助性劑，長期深蹲能增強身體的激素水平，特別是對於男性睪丸酮的分泌，這是決定男性性功能的關鍵。

肌肉和力量，不只是對運動員重要，人體的任何活動都離不開肌肉的收縮力量，它維持着人體的基本生活能力。

事實上，肌肉力量不只是維持人的基本生活能力，它對於維持我們的健康也有很重要的作用。英國科學家研究發現，肌肉力量差的人，死亡風險是肌肉力量好的人的近2倍。每增加1公斤肌肉力量，死亡風險下降3%。也就是說，對於大多數人而言，「力氣」愈大死亡的風險愈低，「手無縛雞之力」壽命短。

人體平靜時的體溫約有四分之一來自肌肉，肌肉約佔全身體重的45%，是人體最大的器官，只要運動，肌肉所產生的熱量就會加大，甚至達到體溫的一半。體溫上升有助於促進新陳代謝，白血球的運作也會活躍，運動過後身體會覺得很輕，就連心情都覺得舒爽，原因就是體溫上升，促使體內的廢物和血液中的多餘養分被燃燒，甚至被轉化成汗水和尿液排出，以及透過吐氣被排出，等於在體內做一次大掃除。

很多II型糖尿病的發生也與肌肉的衰退有一定關係，強壯肌肉有助於改善血糖的調節能力。肌肉是消耗血糖的工廠，糖尿病人都知道運動是糖尿病治療的重要手段。過去認為糖尿病人主要是做一些慢跑、步行之類的有氧運動。但是近幾年，美國運動醫學會特別推薦糖尿病人增加一些增長肌肉的力量練習。

老朱原本是身材健碩的健美運動愛好者，因離婚後整个人變得十分消極，不久又患了糖尿病，整个人萎靡不振。老朱來找我治病，治療期間我鼓勵他重返健身房健身，老朱經過一段時間的運動鍛煉，配合中藥治療，他的血糖值已恢復正常。

星之保養

■文：雨文 協力：Benny Wong

朱紫嬌做運動減壓 愛「茶樹油」護膚

由於都市人經常壓力大，或者睡覺不定時，令身體不好，創作女歌手朱紫嬌（Khloe Chu）自認本身都有都市病，所以最近幾年慢慢調節自己的睡覺時間，希望給多點時間自己睡覺。而且，她有時都有點暴躁，感覺自己壓力大，經常覺得自己做得不夠好，那時候，有些朋友帶她去做運動，發現原來做運動可以令自己的暴躁行為有所改善。前陣子，她還與好朋友去打拳，每星期約一次，主要做一些體能運動，感覺上覺得身體及心情都會變好了。

在飲食上，她什麼都吃，甚至是食肉獸。自從工作要唱歌，需要保護喉嚨的關係，她就開始戒凍飲，大部分時間都是喝室溫或熱飲。平時，她在夏日多飲冬瓜薏仁蓮子，可祛濕。同時，也會選飲雪梨、無花果、蓮子、百合，可滋潤；芫荽、魚片、豆腐，可清熱；還有，她亦愛飲石榴汁。

至於在皮膚保養上，她回想以前由於很忙，很少喝水，後來發現如果有足夠睡眠，加上多喝水後，皮膚的確變好了。而且，她很喜歡使用「茶樹油」，因為茶樹油是一樣很天然的東西，不含化學成分，所以如皮膚上生暗瘡，或粒粒等，她都會在洗臉後，塗上茶樹油，這樣對暗瘡或敏感的肌膚有幫助。由於她自己本身是一個較為懶惰的人，她說她做得最多的已是在皮膚保養上，會在家中敷面膜

甚或睡眠面膜，食這樣不用沖洗，甚少做一些太複雜的護膚程序，只是有時會到美容院做Facial，以保濕為主。護膚。



■朱紫嬌近年嘗試打拳做運動。