

立秋重滋陰養肺 吃「豆」健脾利濕

坊間常說，秋季是最好的進補期，不過，如果剛立秋就忙着進補，不僅達不到應有的效果，還會生出諸多弊端。這是因為在酷暑難耐的夏季，人們常常因為苦夏或過食冷飲等原因，存在不同程度的脾胃虛弱，此時如果大量進食補品，會進一步加重脾胃負擔，易導致消化功能紊亂。所以，秋季進補之前重要的是先調理脾胃，飲食上宜增鹹減辛，助氣補筋，以養脾胃。而且，豆類具有健脾利濕的功能，正合立秋節氣之用。今期，就以不同形態的豆，加上適合立秋節氣的食材，為大家呈獻四款養生菜式。

■文、圖：小松本太太

「春後養陽，秋冬養陰」，立秋後，自然界的陽氣開始收斂、沉降，人應開始做好保養陽氣的準備，並注意滋養陰氣。立秋的氣候是由熱轉涼的交接節氣，也是陽氣漸收、陰氣漸長，由陽盛逐漸轉變為陰盛的時期，是萬物成熟收穫的季節，也是人體陰陽代謝出現陽消陰長的過渡時期。因此，秋季

養生，凡精神情志、飲食起居、運動鍛煉，皆以養收為原則。中醫說，秋時肺金當令，意思即是秋天的養生重點是肺，秋季燥氣當令，易傷津液，故飲食應以滋陰潤肺為宜。因此，秋季時節，大家可適當食用粳米、蜂蜜、枇杷、鳳梨、乳品等食物，以益胃生津。酸味收斂肺氣，辛味發散瀉肺，秋天宜收不宜

散，所以要盡量少吃薑、蔥、辣椒等辛辣食物，多食酸、甘味食物，黃綠色果蔬菜等，如番薯、胡蘿蔔、芥菜、番茄、蓮藕、豆角、玉米、葡萄、黃花梨、水蜜桃等。在此夏天過渡到秋天，盛夏餘熱未消，秋陽肆虐的轉折期，飲食上注意健脾養肺，就能讓你健康、輕鬆地邁進秋天的大門。



■立秋三餸一湯養生菜



■主秋養生菜材料

三豆湯

材料：
黑豆 3湯匙
白芸豆 3湯匙
紅豆 3湯匙
陳皮 1/3個
排骨 250克
水 12杯
調味：鹽 適量



製法：
1. 水注入大鍋內燒沸；
2. 排骨洗淨，吸乾水分；
3. 將所有材料放入水已燒沸的大鍋內；
4. 水再沸騰時，撈除浮面的泡沫；
5. 蓋上鍋蓋，轉小火，熬約兩小時至豆類軟糯即成。

**三豆湯不僅能清熱解毒，還有健脾利濕的功效。



四季豆粟米炒煙肉

材料：
四季豆 250克
煙肉 50克
粟米粒 1盒
油 適量
鹽 適量
胡椒粉 適量



製法：
1. 四季豆洗淨，瀝乾，去掉頭尾，切一厘米丁粒；
2. 煙肉切一厘米丁粒；
3. 燒熱鑊，下油，放入煙肉爆炒至燒出香氣；
4. 四季豆加入鑊內拌炒，下鹽拌勻，炒至顏色翠綠；
5. 粟米粒瀝乾水分，加入鑊內拌炒，下胡椒粉調味即成。

**簡單的黃綠色果蔬菜式。



黑木耳鯉魚豆漿燴飯

材料：
黑木耳 10克
鯉魚 100克
無洗米 2杯
原味豆漿 1杯
水 1杯
油 適量
鹽 適量
胡椒粉 適量
芝士粉 隨意
檸檬 隨意
蔥花 隨意



製法：
1. 黑木耳浸軟後瀝乾，摘去硬梗，撕成小塊；
2. 燒熱鑊，下油，放入黑木耳及半量的鯉魚炒勻，再加入無洗米炒勻；
3. 注入水煮沸後拌勻，加入豆漿同煮至沸騰，加蓋轉小火煮約8分鐘；
4. 將剩下的鯉魚鋪在飯面，加蓋以小火再煮5分鐘後熄火燜5分鐘；
5. 熄火撒入蔥花、芝士粉，加入檸檬即成。

**黑木耳及豆漿，這配合很讚的。



番薯檸檬炆雞翼

材料：
番薯 200-250克
雞翼 8隻
檸檬 1/2個
油 1湯匙
味醂 2湯匙
調味：白味噌 2湯匙



製法：
1. 番薯用錫箔紙擦去外皮，洗淨，切滾刀塊；
2. 雞翼洗淨，吸乾水分；
3. 用磨蓉板磨出檸檬外皮，榨出檸檬汁與雞翼拌勻醃約10分鐘；
4. 燒熱鑊下油，放番薯入鑊略煎；
5. 加入醃妥的雞翼拌炒；
6. 注入味醂，燒出香氣後加水1杯，加蓋，轉至中小火煮至雞翼及番薯熟軟；
7. 熄火，從鑊內取出少量煮汁與白味噌拌勻，倒入鑊中拌勻即成。

**酸味能收斂肺氣，肺氣充足，抵抗力就會好，更會提升睡眠質素。檸檬的酸味及維他命C是此食譜的精髓。



香港註冊中醫師 楊沃林

營養治病

「營養治病」，可能是一個較為陌生的名詞。幾乎所有人都會認為要用藥物去治病，營養又怎麼可能用來治病呢？

人類以維持生命的主要東西，除了空氣和水，就是食物，也就是食物裡面的營養給予了人的生命。營養是生命的源泉。人從胚胎形成的一瞬間到人的生命結束，營養無時無刻不在滋養着人的生命。

那些罹患高血壓、心腦血管疾病、糖尿病、痛風、乙肝、脂肪肝、甲亢、關節炎、胃炎、嚴重失眠、癌症的人，通過藥物是難將疾病治癒的。其實藥物頂多就是將慢性病症控制在一定範圍內（能做到這一點已經很不錯了）。

任何藥物也無法取代人體內與生俱來的、兼具防禦和修復雙重功能的免疫系統。

免疫系統有兩大功能：清除垃圾、抵禦疾病。科學家認為，免疫功能是獲得健康的一把鑰匙。

第一大功能：清除垃圾。例如，紅細胞的壽命只有120天，之後，就會死去變成垃圾，這就需要自身的免疫系統把它清除。

第二大功能：就是抵禦疾病。當垃圾裡產生蚊子時，蚊子就會到處飛，但是如果沒有垃圾的話，它是無法繁殖下去的。換言之，病毒、細菌或骯髒的東西侵入人體，如果人的抵抗力強，它就沒有辦法繁殖下去。

新聞也曾報道過，被醫生預言只有幾個月生命的癌症患者卻活了十幾年。美國科學家做了10年的癌症研究發現：癌症這種藥物無法治癒的疾病，我們的自身免疫系統卻會將其治癒。

這就證明，自身的免疫力是比化學藥品要強的。

我們一直以來被灌輸：化療是治療癌症的唯一途徑。癌症治療每年在全球賺六千億美元，其中，單在美國每年賺逾千億美元。它已經是一種賺錢手段。

實際上，還有一種替代療法——營養。來自癌症醫生的研究成果，避免患癌的最好方法：營養。

真正能讓自己康復的絕對不是藥物，因為藥物的成分不是細胞所需要的成分。而一旦給足時間，給足營養物質，如蛋白質、維生素、礦物質、脂肪等這些人體構成所需要的材料，人體就會啟動自我修復的機制。因為人身上的細胞在經過六個月左右的時間，大部分細胞組織都會被更新90%，產生新的組織。胃細胞7天更新一次；皮膚細胞28天左右更新一次；肝臟細胞180天更新一次；紅血球細胞120天更新一次；大約一年左右，身體98%的細胞都會被再更新一遍。只要營養充足，受損的器官通過細胞的不斷新陳代謝和「自我修復」，經過一段時間，受損的組織和器官就會被「軟性置換」，產生出「新」的組織與器官。很多的疾病，都有機會徹底康復。

人體本身具有很強的自我修復功能。例如，皮肉之傷，是皮膚肌肉自己長好的。骨頭斷了，醫生把斷骨接上後，還是骨骼自己長好的。如果身體能夠提供充足的營養素，損傷會好得快些。

營養素治病的原理，就是供給機體原料，身體使用這些原料，自行把損傷修復。



■文：雨文 協力：Benny Wong

馮凱淇勤做平板支撐 自言養生怪多喝湯水

■馮凱淇擁有苗條身材。



馮凱淇(左三)平時上彈床運動班來Keep fit。

10秒，平板支撐後會做其他動作。除了做平板支撐外，她每天還會做Tapata，即是短時間內做的劇烈運動或拉筋動作，分別做20秒一個動作，休息10秒，再做另一組動作，這樣做4分鐘，已有做運動的功效。另外，她還很喜歡跑步、游泳，天氣好會行山，還會室內踏單車、跳彈床，她笑言有很多運動她都很喜歡。

至於在飲食方面，她更說自己是養生怪，去餐廳吃東西時很少點凍飲，必定點熱飲及少甜的，但每天都會喝咖啡，卻不會放糖。在湯水方面，她幸運地有媽媽的妥善照顧，當然是喝健康的湯水，天氣潮濕會喝祛濕的湯，夏天則會喝消暑的，她自己還特別喜歡飲魚湯，因為魚湯的蛋白質會令女孩子的皮膚更美。而且，她是崇尚少肉多菜的人，皆因她的身體機能自動調節，所以感覺特別健康。

在皮膚保養上，她不是超級勤力，但每天都會做足護膚程序，必定按步驟洗臉、搽爽膚水、精華素、乳液等，還有眼霜，如有時間亦會做面部按摩，因為如想保持容顏，按摩也很重要，面部多淋巴，多按摩可通淋巴，可維持年輕面容。

她去年推出過散文集《Sweet is the new style》，主要分享時裝和運動，最近更開了網店You Are What You Dress (@cherilicioushk)，主營泳裝，所以她更加會保持健美身形，使自己身體更健康。