

# 蔬菜種子「藜麥」具五穀全面營養價值

藜麥(Quinoa)，雖然中文名含有麥這一字，但藜麥不是麥也不是穀物，藜麥分類屬藜科。藜科植物有耐寒、耐旱、耐瘠薄的特性，藜科可食用的植物比較常見的就是菠菜和甜菜，可以說藜麥實際是蔬菜種子類的糧食。現在中國經濟發展迅猛，藜麥亦備受關注養生飲食的人群接受，開始食用藜麥，特別是孕婦、產婦、嬰幼兒，其次為職場白領、注重健康的女性，以及講究養生的人士。藜麥是聯合國糧農組織(FAO)認定的唯一全營養食物，單一食品就可以滿足人體基本營養需求，每天50克就能匹配人體的基本營養需求。

文、圖：小松本太太

1980年，NASA(美國國家航空航天局)在尋找適合人類執行長期性太空任務的受控生態生命支援系統(CELSS)糧食作物時，發現了藜麥，對藜麥做了非常全面的研究，發現其具有極高而且全面的營養價值，在植物和動物王國裡幾乎無可匹敵，蛋白質、礦物質、氨基酸、纖維素、維生素等微量元素含量都高於普通的食物。最重要的是藜麥是糧食作物中稀有的未進行遺傳改良的古老物種，對宇航員來說不僅僅是健康食品而且是安全的食物。藜麥是優質高蛋白鹼性食物，低糖低脂，不含麩質，高膳食纖維，胚乳佔種子的68%，且具有營養活性因數，蛋白質含量高達14%至22%，品質和奶粉及肉類近似，富含多種氨基酸，其中有人體必須的9種氨基酸，比例完美易於吸收，尤其富含植物中缺乏的賴氨酸。與其他糧食作物相比，不飽和脂肪



酸、維生素B、E等有機化合物含量均較高，礦物質營養中錳、鉀、鐵、鈣、鎂、磷等含量豐富，膳食纖維素含量達7.1%，膽固醇為0，低脂，低熱量(305大卡/100克)，低糖(GI值35)，幾乎是常見食物裡最優秀的。因此，NASA將藜麥列為人類未來移民外太空空間的糧食。聯合國糧農組織(FAO)研究認為藜麥是唯一一種單體植物即可滿足人體基本營養需求的食物，正式推薦藜麥為最適



宜人類的完美的全營養食品，列為全球10大營養食品之一。藜麥可以單獨成饌，又可與其它穀物混合烹飪——煮粥、燜飯、做豆漿均可，藜麥是易熟食品，烹煮藜麥首先要淘洗乾淨，因為藜麥表面有一層皂角苷，烹煮前需要洗淨，以免煮熟的藜麥帶有澀味，將藜麥在滾水中煮沸約10至15分鐘左右，使其吸收水分至膨脹，邊緣呈現小圈即可食用。由於藜麥本身沒有什麼味道，因此可甜可鹹、能與任何食物搭配，可混合其它五穀雜糧一起食用，蒸煮時間與五穀雜糧時間相同。



## 牛蒡雞肉藜麥湯

材料：  
牛蒡 10厘米  
紅蘿蔔 1/2條  
西芹 5厘米  
雞肉 100克  
藜麥 1湯匙  
牛油 10克  
水 4杯

調味：  
鹽 適量



製法：  
1. 牛蒡用錫紙擦洗去掉泥巴；  
2. 用削皮器將牛蒡刨成薄片；  
3. 紅蘿蔔洗淨，用削皮器刨成薄片；  
4. 西芹洗淨切成半厘米厚片；  
5. 雞肉洗淨，吸乾水分；  
6. 藜麥洗淨，瀝乾水

分；  
7. 鍋內，放入牛油，開火加熱至牛油融化，加入牛蒡，紅蘿蔔及西芹炒至軟熟；  
8. 加入雞肉到鍋內與蔬菜同炒；  
9. 將洗淨瀝乾的藜麥加入鍋內拌炒；  
10. 水分注入鍋內煮至沸騰後蓋上鍋蓋轉小火煮20分鐘，熄火，下鹽調味，即成。

## 藜麥燴海參

材料：  
海參(發妥) 2條  
翠玉瓜 10厘米  
煮熟藜麥 3湯匙  
水 3/4杯

調味：  
蠔油 2湯匙



製法：  
1. 水注入鍋內燒沸；  
2. 煮熟藜麥，放入鍋內，加入調味拌勻；  
3. 海參加入鍋內，煮至再沸騰時轉小火燴煮約5分鐘後撈出；  
4. 翠玉瓜洗淨，切約一厘米；  
5. 將翠玉瓜片放入鍋內灼30秒取出；  
6. 翠玉瓜鋪在碟上，置上海參，將鍋內藜麥及煮汁淋在海參上即成。



## 藜麥老少平安

材料：  
硬豆腐 1盒  
麵包糠 4湯匙  
煮熟藜麥 2湯匙  
薯仔 1小個  
油 適量  
番茄醬 適量  
炸豬扒醬 適量



製法：  
1. 硬豆腐，煮熟藜麥放入大碗中搗爛，拌勻；  
2. 加入麵包糠拌勻(吸收多餘水分)；  
3. 薯仔洗淨，去皮，切角；  
4. 燒熱鑊，下油，將切角薯仔放入煎至金黃熟軟，取出；  
5. 將搗爛拌勻的豆腐蓉放入鑊內以大火翻炒  
6. 炒至水分蒸發及微焦時倒出盛入大碗內壓平；  
7. 將煎熟的薯仔置在豆腐上；  
8. 淋上番茄醬及炸豬扒醬即成。

## 藜麥吞拿魚沙律

材料：  
雞蛋 2隻  
生菜 1個  
小番茄 2個  
煮熟藜麥 2湯匙  
罐頭吞拿魚 1罐

調味：  
橄欖油  
柚子味醋



製法：  
1. 雞蛋焗至半熟，去殼，切半；  
2. 生菜，洗淨，瀝乾，撕成小片  
3. 小番茄洗淨，瀝乾，切半；  
4. 打開吞拿魚罐頭，撈出吞拿魚；  
5. 將煮熟藜麥與吞拿魚放大碗內拌勻，加入調味；  
6. 將生菜，小番茄，半熟蛋盛入沙律碗內；  
7. 將已加入調味的藜麥及吞拿魚置入沙律碗內即成。



### 健康資訊

文、攝：香港文匯報記者 徐全

### 治療眼疾新技術登場

### 「微笑矯視」病人恢復快

香港旺角眼科中心

日前舉行活動，由本

港眼科醫師、倫敦大

學內外全科醫學士、

愛丁堡皇家外科醫學

院院士、倫敦大學

(眼科學院)哲學博

士廖景如向傳媒介紹

有關治療眼部疾病及

恢復視力的新技術，

同時也就目前本港的

眼部疾患問題進行了

分析。據介紹，近視

問題常見於亞洲地

區，早於一九九零年

代，香港人患有近視

比率已高達

70%。根據衛生署統計資料，學童患有近視的個案遠

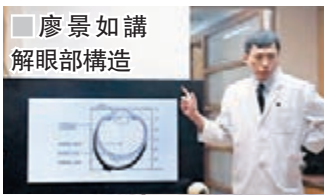
超散光或遠視，而據政府統計處2016年的數字推算，全港12至17歲學童有338,600人，患有近視的比率為65%，當中深近視(近視600度或以上)比率為10.3%，即推算22,669人有深近視，17,750人出現視網膜變異，當中142人視力受損，情況令人憂慮。

電子產品普及化令愈來愈多港人出現眼睛「老化」弊病。玩電話、平板電腦及手提電腦、電子遊戲機等使眼球長期集中看近物，距離屏幕愈近，眼睛則愈加強對焦，發育中的眼球便容易被拉長及患上深近視，同時亦加速睫狀肌老化，眼睛更有機會因長期吸收藍光而引致黃斑點病變，嚴重者可導致失明。而且，不少人習慣在黑暗環境使用電子產品，令雙眼更易疲累，瞳孔放大而吸收更多藍光，加深近視，並增加患青光眼、白內障等眼疾的風險。

鑒於本港愈來愈多人患有眼部疾病，廖景如說，香港旺角眼科中心率先引進德國生產的激光矯視儀，利用先進的個人化打磨方案，根據每個病人的度數和角膜弧度而計算打磨方案，令手術後近視、散光矯正更準確和更接近角膜自然曲率，使手術後視力更佳；讓以前因角膜太薄或近視太深而不宜進行激光矯視者都有機會脫離四眼一族。

除了激光矯視，該中心更購置VISUMAXR飛秒激光系統，以嶄新的ReLEx SMILE微笑矯視改善視力問題，此手術更適合乾眼症人士。眼科醫生能夠在不需要切割角膜層板的情況下，進行矯視手術。手術後數天便可以恢復正常運動，為病人帶來更大的方便。在現場，一些在該中心接受過手術後痊癒的人講述了手術的經過和恢復情況。

廖景如醫生表示，眼部的保健乃功在平時，大家應當避免用眼疲勞，多進行戶外活動，以緩解眼部的壓力。



### 養生攻略



香港註冊中醫師 楊沃林

### 拍打調理

九月初我去了一趟新西蘭，這次來新西蘭的時間較長，北島南島跑了一大圈。

每天一大早出發，坐八九小時或以上的車程到景點，除了中途稍作休息，大部分時間蝸在車內，渾身不舒服。後來我在毛利人領地的禮品店，買了一塊毛利人的手杖(是用木板製造成類似船槳的板子)，我一有空就用這個手杖來拍打手臂和小腿內側，頓時感覺精神抖擻。

拍打手臂主要是疏通大腸經，因為整天蝸在車上，胃腸蠕動不好，引發消化不良和便秘等症狀。

大腸是「傳道之官」，它會將身體的垃圾源源不斷地輸出體外。保持大腸經通暢，對身體的好處太多了。拍打手臂能清理腸道，因為拍打手臂是拍打大腸經的循行路線。

大腸經通暢，有助腸道健康；如果大腸經氣血阻滯、經絡不通，則會引發便秘。長期便秘使得毒素在身體內不斷積聚，就會降低五臟功能，引發其他疾病。

大腸經通暢不只是解決便秘這點兒事，它還能有效地讓大腸發揮其功能，加強排毒養顏的功效。當大腸及時排出體內堆積的廢物之後，人體內的血液、器官以及氣體都會得到淨化，從而增強人體免疫力。

大腸經上有兩個重要的穴位，分別是合谷、曲池，應該重點拍打！

位於手背虎口處，拍打此穴有很好的止痛功效，如治療牙疼、頭痛、咽痛等，合谷都是首選穴位。經常拍打合谷穴能有效預防和治療感冒，對高血壓的治療和緩解也有一定作用。

屈肘時，肘橫紋末端即為曲池穴。此穴是清熱、瀉火、排毒的首選要穴。曲池穴也是保健要穴，堅持拍打，有助降糖、降脂、降血壓的作用。

還要拍打小腿內側，人體小腿內側匯聚肝經、脾經、腎經。小腿內側屬陰面，陰面的代謝本來就比較慢，經常拍打它，疏通經絡，強身禦病。

肝主筋，其華在甲，開竅於目。肝之氣血充盛，筋膜得其所養，則筋力強健，運動靈活。脾主運化，乃後天之本。腎經由先天賦予。

肝經不通，人體的毒素就累積重厚，導致長斑、長痘、脫髮、油脂過多、失眠、乳房腫瘤等問題。肝主疏洩，保證全身的氣血運行通暢，疏通肝經是重中之重。脾的功能非常強大，是「氣血生化之源」，經絡健脾可以增強人體的氣血。

任何疾病，都是在人體內有淤血的情況下生成的，而脾正具備了生成氣血和運送氣血兩大功效。

「腎者，作強之官，伎巧出焉。」腎藏精，「主骨生髓」，腎精能生骨髓而滋養骨骼，是人的力量之源，決定人的生長和發育。

腿部血液循環比較慢，最容易堵塞，每天拍打，有利於加速毒素的代謝，保持肝經、脾經、腎經的暢通。

從腳上的內踝處開始拍打，一直拍到膝蓋的內側面就可以了。人體內部就是一個獨立的循環交通系統，裡面運行通暢，則身體健康。