

# 「蕪菁」從頭吃起 開胃益氣 利濕解毒



### 芝麻炒蕪菁纓

材料：  
蕪菁纓 適量  
麻油 1湯匙  
鹽 1/2茶匙  
芝麻 1湯匙



製法：  
1. 蕪菁纓洗淨切約1厘米丁粒；  
2. 燒熱鑊，下麻油；  
3. 將蕪菁纓丁粒加入鑊中；  
4. 下鹽，拌勻；  
5. 蕪菁纓炒至軟熟後，加入芝麻炒勻即成。

### 蜜糖杞子醃漬蕪菁

材料：  
蕪菁 2個  
杞子 1湯匙  
蜜糖 2湯匙  
醋 3湯匙  
鹽 1茶匙



製法：  
1. 蕪菁去纓，洗淨，去皮，縱切成2件；  
2. 用刀尖在蕪菁表面輕刻劃痕（不要切斷）；  
3. 將鹽灑在蕪菁上揉搓；  
4. 杞子、蜜糖及醋放入保鮮袋內拌勻；  
5. 將以鹽揉搓過的蕪菁放入保鮮袋內；  
6. 把保鮮袋內的空氣盡量壓出，鎖上袋口，擺平放入冰箱浸漬2小時或過一夜後瀝去浸汁，取出裝盤即成。



蕪菁，別名蔓菁、諸葛菜、大頭菜、圓菜頭、圓根、盤菜，白蘿蔔，東北人稱「葡萄克」，蕪菁是肥大的球狀根菜，肉質柔嫩、緻密，可以蒸、煮，炒，燉，或醃漬的方法來烹調。蕪菁雖然全年都可以買到，但當中以每年10月中旬到翌年3月底產的風味較佳，其味苦性溫，能利五臟，輕身益氣，開胃下氣，利濕解毒，頗有養生功效。加上，其色澤亮麗，外形精緻，味道細嫩、清香爽口的特點，在廚師的手裡經常扮演多種的角色，可以是家常餐桌上的菜餚，也可以是宴會上的美饌。今次為大家介紹幾款蕪菁的美食，當中包括以蕪菁上端的綠葉「纓」，作為青綠色蔬菜，把蕪菁從頭吃起。

所謂醫食同源，醫家說：蕪菁能治食積不化，黃疸、消渴、熱毒風腫、疔瘡、乳癰、利水解熱、下氣寬中，功用略同蘿蔔。內服時「煮食或搗汁飲」，外用則「適量，搗敷」。《食療本草》、《飲膳正要》、《本草備要》等也都記載了類似的功用。婦女吃蕪菁能通暢乳房血脈，去乳房寒熱，預防乳腺增生，但要注意一點，蕪菁不能過量多食，會令人感到氣脹的。

膳食纖維有助免疫系統的調節，蕪菁的高纖維，能促進腸道蠕動推遲腸道葡萄糖的吸收及減少血糖上升的幅度，防止便秘，讓身體代謝後的廢物能盡速離開腸道，幫助身體排毒，更能有效抑制



心血管疾病、有益血管健康的功能，包括降血壓、抑制血小板凝聚，並有助維護血管內皮細胞的功能。

此外，飲食中若有過多的鈉，容易造成血壓升高、浮腫、水腫的問題，蕪菁富含鉀，鉀離子可以與體內鈉離子平衡，使血壓下降，加速滯留於體內的水分代謝。十字花科蔬菜是富含硫配醣體化合物，蕪菁含有多種抗癌多酚，在腸道內消化後變成蘿蔔硫素或芥蘭素，能啟動人體中的解毒酵素，有研究顯示，飲食中含有適量十字花科蔬菜能有效降低罹患癌症的風險。

蕪菁為十字花科芸薹屬的草本植物，根為球狀成白色，歐洲、亞洲和美洲都有種植，由於其易生長，好種植，在中國，東起江浙，西至新疆，南及客家，北出關東，都有種植蕪菁。全國各地的餐桌上皆見到蕪菁的身影，客家人用蕪菁、木耳、淮山，配搭豬蹄、山兔、羊肉，烹調成特具傳統的客家風味美食。

據說新疆人食用蕪菁已經有兩千年的歷史，蕪菁在當地少數民族心中的分量，就如同漢族人看待人參一樣，不同的是蕪菁可以天天食用也不會上火，因此維吾爾族人將蕪菁稱做長壽聖果，新疆阿克蘇具名的柯坪縣就是「長壽之鄉」，正是因為當地人都喜歡吃蕪菁。



### 蕪菁雞蓉木耳羹

材料：  
蕪菁 3個  
免治雞肉 100克  
胡椒粉 適量  
片粟粉 1茶匙  
木耳絲 適量  
水 6杯



製法：  
1. 木耳絲浸軟備用；  
2. 蕪菁去纓，洗淨，去皮，用工具從底部將蕪菁挖空；  
3. 免治雞肉加入胡椒粉及片粟粉拌勻成雞肉餡；  
4. 將雞肉餡填入挖空的蕪菁內(取約1湯匙雞肉餡備用)；  
5. 把填塞了雞肉餡的蕪菁排放入鍋內，注水，開火，加熱；  
6. 水沸騰後，蓋上鍋蓋，轉中火，煮約20分鐘至蕪菁熟透後取出保溫(保留煮汁)；  
7. 將浸軟木耳絲加入蕪菁的煮汁內；  
8. 將留用的1湯匙雞肉餡加入蕪菁的煮汁內煮至熟透；  
9. 片粟粉加小量水拌勻後加入蕪菁的煮汁內；  
10. 馬上配合拌勻成雞蓉木耳羹；  
11. 將熟透的蕪菁置在湯碗內，淋上雞蓉木耳羹即成。



### 蕪菁紅燒肉

材料：  
蕪菁 3個  
五花腩 800克  
水 5杯

調味：  
木魚粉 2湯匙  
味醂 1/2杯  
料理酒 1/2杯  
醬油 1/2杯  
糖 3湯匙

製法：  
1. 蕪菁去纓，洗淨，去皮，十字狀切開成4小件；  
2. 五花腩清水沖淨後，切成3厘米丁方件；  
3. 吸乾五花腩表面水分後放入鑊內，以中火加熱(不用加油，五花腩在加熱過程中會滲出油分的)；  
4. 把五花腩表面煎至金黃色；  
5. 取另一個鍋，水注入鍋內燒沸後加入調味拌勻成煮汁；  
6. 煮汁燒沸後加入五花腩及蕪菁，煮至再沸騰後，轉小火煮大約兩小時至五花腩軟熟；  
7. 取出上碟，淋上小量煮汁即成。



## 毛舜筠注重健康飲食 愛烹調重色香味兼備

「辛苦搵錢志在食」，一天忙碌辛勞過後，最令人興奮期待的就是去大快朵頤一番，飲食可說是人生一大樂事。然而，香港人又是否真的「識」飲「識」食？食物最重要的是味道，香脆可口的炸物、甜膩滑滑的蛋糕、火候十足的乾炒牛河、冰鎮解渴的珍珠奶茶，不少都是港人至愛，令人垂涎三尺。

可是，這些美味的食物通常都是高油、高脂肪、高膽固醇的，進食後不但對身體百害而無一利，更會令人容易忽略健康飲食。有見及此，香港安醫院不遺餘力地在全港推行各類健康活動，當中包括推廣素食烹飪班，務求一掃「食齋無味好食」的偏見，把「滋味」與「健康」結合起來，幫助港人建立健康的飲食習慣。

早前，香港安醫院選得廚藝精

湛的影視紅星毛舜筠擔任星級嘉賓，她即將完成藍帶廚藝學院的料理文憑，她熱心公益和關注大眾健康，將會與香港安醫院合作，親身教授素食烹飪班，還分享由她親自設計、構思，製作的杯子蛋糕，大談她的入廚心得及健康飲食之道。因受家人影響下，毛小姐十分認同香港安醫院的健康飲食理念，成為她接觸素食最初的契機。她談到烹調素食的食材主要是蔬菜，顏色繽紛，十分適合與不同食物作配搭，而肉類煮過後同樣需要蔬菜作點綴，因此啟發了她研究如何令蔬菜變得更好味、吸引。

毛小姐在法國學習法式料理，她活用所學，特意設計了一款法式杯子蛋糕Verrine，藉以證明素食並非僅限於「食菜」，而是有各種各樣的款式，只在乎會不會花心思。蛋



毛舜筠親自烹調創意素食料理，手持其創作的法式杯子蛋糕。

糕分為三層，底層是啫喱，主要用紅菜頭、蘋果醋、檸檬草、檸檬葉製成，味道酸甜；夾層以希臘杏仁酪、奇亞籽、忌廉芝士及杏仁奶為主要材料；頂層則鋪上芒果、番茄、青瓜、火箭菜等多款蔬果，口感清爽。

同場的香港安醫院註冊營養師譚潔敏指，這款蛋糕極具營養價值，紅菜頭、火箭菜有助降低血壓，放鬆血管，希臘乳酪比一般乳酪脂肪較低，奇亞籽則能增加膳食纖維及補充蛋白質，有助排走毒素及防止骨質流失。營養師表示，素食富含豐富的營養價值，對健康大有益處，例如椰菜花有維他命C、茄子及奇亞籽提供鈣質，亞麻籽補鐵，只要食材多元化，便能攝取足夠營養。

其實，不少人對素食都有同樣疑問：單靠素食能否吸收足夠營養？譚潔敏指，素食並不難實行，關鍵在於多元化食材和均衡營養，不是只有吃菜才是素食。健康生活基金會主席林曉盈指，這正代表醫院「全人健康」的理念，希望健康從日常生活開始。醫院希望能持續地推廣健康，所以烹飪班的所有收益，將全數撥捐香港安醫院慈善基金會轄下的「健康生活基金」，宣揚預防疾病的訊息，協助建立健康生活方式。慈善烹飪班參與者在學習烹調各類素食菜式之餘，同時為善最



毛舜筠在烹調上，對彩色番茄情有獨鍾，喜歡將之加入料理中。



香港註冊中醫師 楊沃林

## 鞋墊作用大

我到北河街麗姐的鞋墊檔口，麗姐送了幾對新型鞋墊給我，穿上後非常舒服，鞋墊的功能真的不能小覷！

我與原廣東省鶴山市人民醫院主任醫師、整脊專家張志斌是好朋友，我們經常交流，張醫生每天接診數十個病人，臨床經驗非常豐富。他在臨床上遇到脊柱、腰腿、腳病患者，都推薦病人用特殊鞋墊，病患或多或少都有改善。

我曾受邀到香港某直銷機構講養生講座，該機構的主打產品是鞋墊，一雙鞋墊賣幾千元。

很多人都不理解，一雙鞋墊怎可能賣這麼高的天價？姑勿論價格是否合理，但鞋墊的功能不容忽視！因為鞋墊與腳緊密接觸，可以矯正身體狀況，產生巨大的作用。

腳從外形上看有幾個特徵性部位：腳趾、腳背(也叫做腳跖面)、腳後跟及腳掌。

腳趾可以靈活運動，附着於地面，有助於防滑，起到調節人體平衡的作用。中醫有「活動腳趾增強能力」的療法。由於腳趾是連接肝、腎、胃、脾、膀胱、生殖器官經絡的起點，腳趾屈伸活動力強，經絡自然通暢。腳趾無力、屈伸困難，經絡就不通暢，生殖器官的血流就不好，性能力就不高。好的鞋墊能使雙腳的腳趾「隨曲就伸」，舒適屈伸。

腳背呈現弓形狀態，起着傳遞人體重量的作用。腳弓是人類特有的結構，是保證腳的生理功能正常發揮的重要部分。

香港改裝汽車工程師梁先生，經常腳痛，中西醫都看過，療效甚微。後來一個跌打醫生告訴他，這是「扁平足」，叫他買扁平足鞋墊來穿。梁先生穿了鞋墊後，所有痛症不藥而癒！

腳後跟圓滑，是支撐人體重量的主要受力部位。在赤足站立時，腳後跟支撐人體重量的50%以上。人在行走時，由於重心前後移動，腳後跟必須隨之不斷進行調節，因此腳後跟受力及運動時間過久，也會產生疲勞感，引起腳後跟肌肉及韌帶的酸脹和疼痛。麗姐經常津津樂道，小小的腳跟鞋墊，不單是治好了她的腳跟痛，也治癒了上百個腳跟痛的病例。

中醫有「上病取下，百病治足。」的說法，腳部是人體的第二心臟。腳雖然位於人體最低處，但它是人體的根本。一個人的步伐輕盈，反映這個人精神很好，如果步伐沉重，反映身體疲憊不堪。

有高血壓的人，一般有踝部發硬的症狀，轉動踝部，可以促進血液循環，降低血壓，特別是對老人來說，經常轉動腳腕子，有助於抗衰老、降血壓。

消化不良，有口臭、便秘、腹瀉、胃痛的患者應該經常扳扳腳趾。腰腿酸軟、失眠多夢、神經衰弱這些都是人到中年後的常見情況，這既是大腦衰老的一種表現，也是腎氣衰弱所導致的。搓擦足心就能很好地補腎氣，舒緩症狀。

雖然都是簡單的動作，但是長期堅持，會有意想不到的效果。



左起：港安醫院註冊營養師譚潔敏、港安醫院健康生活基金主席林曉盈、港安醫院司徒拔道行政副院長楊棟名、毛舜筠。