

銀杏 攝：雨文

# 銀杏果具抗氧化功效 適當食用美顏延衰老

這個時節，欣賞銀杏就是最美的時候，原來其果實具有養生保健功效。銀杏果又俗稱白果，是一種肉質鮮美的食物，每100克鮮銀杏果中含蛋白質13.2克、碳水化合物72.6克、脂肪1.3克，且含有維生素C、核黃素、胡蘿蔔素，以及鈣、磷、鐵、硒、鉀、鎂等多種微量元素及8種氨基酸，具有很高的醫食同源效用。今期，筆者為大家介紹四款以銀杏果為食材的養生菜式，以供大家參考。

文、圖：小松本太太

由於銀杏果含有豐富的維生素C、核黃素、胡蘿蔔素等，因此具有抗氧化作用，保護細胞的完整性，延緩衰老。加上，銀杏果可以清除體內的自由基，含有的黃酮能擴張血管，消除自由基，防止動脈硬化，防止心肌梗塞等，並提高人體免疫力，尤其是當中的一些微量元素也具有清除氧自由基和抑制黑色素等作用，可以阻止色素在真皮層的形成和沉着，達到美白和防止雀斑之功效，更能防止皺紋的產生，並且能改善皮膚的血液微循環，加速皮膚的新陳代謝，恢復皮膚的彈性和紅潤。

同時，銀杏果亦具有抗過敏作用，消炎殺菌功能，抗腫瘤作用，對生殖系統、消化系

統，泌尿系統等都有一定的作用。

所以，銀杏是常見的化解瘀血的食材，其中有豐富的白果酚、白果酸、多糖、脂固醇等有效成分，能夠疏通血管。含有抗血小板活化因數，適量食用銀杏有助於改善血液循環、防止血栓形成，對於調理養生好處極大。對處於生理期的女性來說，經血要是流通不暢會造成凝滯的情況，容易造成身體不適，這個時候適當的食用銀杏能夠有效的化解瘀血。

以上為大家介紹了吃銀杏的好處以及銀杏的營養價值，想必大家對銀杏這種食材有了更多的了解。另外，提醒一下銀杏果具有微毒性，生食或食過量可致中毒，因此食用時要注意食量。



銀杏果養生菜式配料。



四款以銀杏果為食材的養生菜。



## 烤白果

材料：  
白果 20粒  
鹽 適量

製法：  
1. 將白果外殼敲裂；  
2. 白果置在錫箔紙上，灑上鹽；  
3. 摺成包裹狀，放入多士焗爐烤15分鐘後取出即成。



## 白果炆雞



材料：  
白果 8粒  
紅棗 4粒  
雞腿 1隻  
油 1湯匙  
薑蓉 1茶匙  
調味：  
滷汁甜醬 1湯匙  
豆板醬 1茶匙  
料理酒 1/2杯

製法：  
1. 白果去殼，放入大碗內，注入沸水泡約一分鐘，馬上取出，以冷水沖洗，撕去棕色外層，備用；  
2. 紅棗用水沖洗，備用；  
3. 雞腿洗淨，吸乾水分，斬件備用；  
4. 燒熱鑊，下油，加入薑蓉爆香；  
5. 將斬件雞腿放入鑊內翻炒；  
6. 加入白果、紅棗與斬件雞腿同炒；  
7. 滷汁甜醬、豆板醬加入鑊內與所有材料炒勻；  
8. 料理酒注入鑊內煮至沸騰時，蓋上鑊蓋，轉中至小火煮約8-10分鐘至所有材料熟軟，汁液濃縮即成。



## 白果煙肉燻大白菜

材料：  
白果 10粒  
煙肉 20克  
大白菜 縱切1/8棵  
調味：  
鹽 適量  
料理酒 2湯匙

製法：  
1. 白果去殼，放入大碗內，注入沸水泡約一分鐘，馬上取出，以冷水沖洗，撕去棕色外層，備用；  
2. 煙肉切成1厘米條；  
3. 煙肉條放入鑊內以中火加熱；  
4. 見煙肉微焦時加入白果；  
5. 將大白菜放入鑊中，灑鹽、注入料理酒，中火燻熟所有材料；  
6. 大白菜轉黃，煙肉及白果焦香即成。



白果處理方法



## 白果櫻花蝦燴飯

材料：  
無洗米 1杯  
油揚 1片  
櫻花蝦 1湯匙  
白果 8粒  
水 3/4杯  
濃縮木魚煮汁 1/4杯

製法：  
1. 白果去殼，放入大碗內，注入沸水泡約一分鐘，馬上取出，以冷水沖洗，撕去棕色外層，備用；  
2. 油揚切成約1厘米絲；  
3. 水與濃縮木魚煮汁調勻；  
4. 將無洗米、切絲油揚、白果及櫻花蝦放入電飯煲內；  
5. 注入調勻的水與濃縮木魚煮汁，蓋上電飯煲，按煮飯鍵，飯熟即成。

\* 無洗米是一種以特別打穀技術生產的米，不需要淘洗，就能直接加水煮成飯，找不到無洗米可用珍珠米，只要先把珍珠米淘洗瀝乾再跟食譜步驟做。



文：雨文 協力：Benny Wong

## Can 生無壓力做運動 短曬太陽心情開朗

Canute Chan (別號Can生)，紅酒愛好者，自上世紀80年代初已移居法國，踏遍各大小酒莊，致力推廣葡萄酒文化，如品酒等。就保養身體上，他表示，要永遠保持慈祥的心，盡力去幫助有需要的人，這樣會令你有優雅的心境及讓自己覺得人生每一分鐘都是享受。這是保養身體最有效的方法。



至於運動方面，他不會強迫自己一定要定時定刻去做，反而會用一種比較隨意的心態，例如若早上早了起來便到樓下公園跑十分鐘，但不會跑到疲憊不堪，最緊要無壓力地去做。就皮膚保養上，他從小至今都只會用肥皂洗頭及洗澡，因為是最徹底的清潔，所以他至今仍然可以有一頭濃密的頭髮。同時，他十分喜歡每次可以短曬太陽的時間，每次都不超過十分鐘，就會令到心情開朗，而且更讓皮膚吸收維他命。



香港註冊中醫師 楊沃林

## 老壽星的調查報告

據《現代快報》報道，江蘇省有百歲老壽星5491人，最長壽的兩位，今年都116歲了，身子骨都十分硬朗。江蘇省百歲老人調查報告曾對百歲老人長壽原因、生活方式進行了探究，結果顯示，老人們長壽的秘訣，完全顛覆傳統，刷新三觀。「鍛煉不重要！飲食習慣不重要！什麼吃素長壽，吃醃菜致癌，對這些百歲老人都不適用！」

認為，應該拒絕煙酒；多吃素少吃葷菜和醃製食物，因為醃菜更容易致癌。同時鼓勵平時多喝茶，認為喝茶比喝白開水對保健養生的益處更大。但從對百歲老人的調查看，只有煙酒這一點吻合。江蘇的百歲老人主食是雜糧、米和麵粉，近8成的百歲老人每天主食能吃4至7兩。至於水果，天天吃的百歲老人還不到1/4，有時吃的佔近一半，還有近1/4則很少吃，這表明水果對長壽的影響並不大。關於蔬菜，每天吃兩三種的百歲老人佔85%，但多數老人常吃肉、魚、蛋和醃菜，90%以上經常吃豆製品。江蘇百歲老人對喝粥很偏愛，百歲老人除了愛喝粥，還對熬到一定火候的粥油大感興趣，認為粥油是米湯的精華，營養豐富，這也符合中醫的看法，認為粥油具有補中益氣、健脾和胃的作用，滋補元氣能力之強，功效絲毫不遜於參湯。百歲老人大多都吃葷。我在《現代人營養不良》書中指出：對腦部和神經系

統特別重要的必需品氨基酸，在蛋和肉類中最豐富；有些氨基酸（例如牛磺酸及肉鹼）一定要從紅肉中攝取。飲食中如缺乏肉類，不僅難以獲得充足優質的蛋白質，還會造成體內缺少許多重要礦物質。美國老壽星威廉·杜伯里，121歲仍然活着，他最喜歡的食物是熏豬肉沾番茄醬。英國最長壽的女壽星夏洛特·休斯在她115歲時談到她的長壽秘訣：「健康的飲食是非常重要的」，她的早餐總有白蘭地酒、雞蛋、熏肉，她每天三餐都有葷菜。南京的張徐氏106歲還能買菜做飯，她喜歡吃肥肉，每天必須吃肉或喝雞湯、豬骨湯。著名數學家、浙江大學教授張任天活了108歲，張老教授生前無肉不歡，非常愛吃豬蹄、東坡肉。廣西巴馬112歲的壯族老壽星黃公教，最喜愛羊肉，鄉親稱他為「羊壽星」。