

# 立春吃雞肉溫中益氣

今天就是立春，是二十四節氣中的第一個節氣，表示着春天的開始，從這一天一直到立夏這段期間，都稱為春季。傳統上春節標誌着新的一年的開始，而立春則是真正春天的開始。新春將至，不少家庭都會買雞來應節，雞屬火禽，具溫陽作用，而立春陽氣初生，進食雞肉對陽氣不足之人有幫助。而雞肉的確富含多種營養元素，對我們的身體能達至養生滋補。今期，筆者從兩位粵菜前輩高榮新師傅及陳榮燦老師的「一雞三味」為靈感，採用略帶西餐的烹調風格為大家設計出「大雞三味」菜式，以雞入饌有很好的養生價值，天寒地凍，做一頓雞的菜式來暖和一下吧！

中醫認為，雞肉有溫中益氣、補虛填精、健脾、活血脈、強筋骨的功效。雞肉性平、溫、味甘，入脾、胃經；用於治療虛勞瘦弱、中虛食少、泄瀉頭暈心悸、月經不調、產後乳少、消渴、水腫、小便數頻、耳聾耳鳴等。而且，雞肉的蛋白質中富含人體必需的氨基酸，是優質蛋白質的來源，也是磷、鐵、銅、鈉、鈣等微量元素的良好來源，並且富含豐富的維生素B12、維生素B6、維生素A、維生素D和維生素K等。

雞肉的脂質和牛肉、豬肉比較，含有較多的不飽和脂肪酸——亞油酸和亞麻酸，能夠降低影響人體健康的低密度膽固醇的含量。雞肉易消化，當中所含的營養很容易被人體吸收，有增強體力、強壯身體的作用，雞肉對營養不良、畏寒怕冷、乏力疲勞、月經不調、貧血、虛弱等有很好的食療作用，能起強身健體、提高免疫力的功效。加上，長者食雞可緩解因腎精不足所導致的小便頻繁、耳聾、怕冷等症狀；兒童食雞能提升大腦功能、促進發育。



一隻雞可分作多個部位來烹煮大雞三味

## 洋葱湯

- 材料：
- 洋葱 3個
  - 橄欖油 1湯匙
  - 牛油 20克
  - 鹽 1/4茶匙
  - 威士忌 2湯匙
  - 水 4杯
  - 雞背骨 1副



- 製法：
- 雞背骨洗淨，吸乾水分，置在焗盆上放入焗爐，以180度烤30分鐘；
  - 洋葱去皮，用刨板刨成薄片；
  - 燒熱厚底鍋，下橄欖油；
  - 牛油加入鍋內與橄欖油一同以中火加熱至溶化；
  - 將刨成薄片的洋葱加入鍋內，下鹽，拌勻；
  - 保持中火，用木匙翻動拌炒鍋內洋葱直至顏色轉黃；
  - 加入威士忌與洋葱拌炒至呈現焦香；
  - 將烤過的雞背骨連同焗時雞背骨溢出的汁液加入鍋內；
  - 注水入鍋內，調大火煮至沸騰，撈除泡沫，蓋上鍋蓋，轉中火煮20分鐘即成。

## 新薯炆雞

- 材料：
- 新薯 200克
  - 雞腿 2隻
  - 雞翼 2隻
  - 煙肉 2片
  - 橄欖油 1湯匙
  - 胡椒鹽 適量
  - 白葡萄酒 1杯



- 製法：
- 新薯洗淨備用；
  - 雞腿斬成4件，雞翼斬成3件備用；
  - 煙肉切作1厘米段；
  - 燒熱鑊，下橄欖油與煙肉段爆炒；
  - 加入雞件爆炒至雞件肉色轉白；
  - 將洗淨新薯投入鑊內，加入胡椒鹽，注入白葡萄酒；
  - 蓋上鍋蓋，轉中小火煮15分鐘至新薯熟軟，雞肉熟透即成。

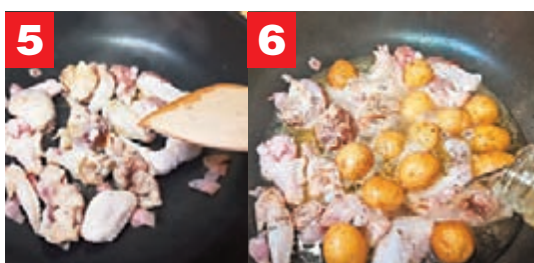
## 低溫煮雞胸肉

- 材料：
- 雞胸 1個
  - 香草海鹽 適量
  - 水菜(沙律菜) 適量
  - 車厘茄 適量
  - 沙律醬 3湯匙



- 製法：
- 雞胸洗淨，吸乾水分；
  - 水菜洗淨切段，車厘茄洗淨備用；
  - 燒水一鍋，沸騰後調至小火，見鍋底冒泡時加入香草海鹽；
  - 將雞胸放入鍋內，將火調至大火，在水再沸騰前熄火，讓雞胸靜置在鍋內15分鐘；
  - 15分鐘後將鍋內雞胸反轉，再將火調至大火，在水再沸騰前熄火，讓雞胸靜置在鍋內10分鐘；
  - 取出雞胸，吸乾水分，去骨拆肉，配上水菜段及車厘茄，以沙律醬拌食即成。

用這個方式來做低溫烹調，操作容易，做出來的雞胸肉嫩滑多汁，不妨試試！



## 食得健康

文、圖：雨文

# 矜貴「忘不了」魚鮮 具豐富魚膠原蛋白

「忘不了」專門店「龍門金閣海鮮酒家」，以傳統手工粵菜作主打，剛於上個月正式開業，提供一系列傳統名菜，除鮑參翅肚等名貴菜式外，並且全港獨家供應印尼野生「忘不了」魚。這種「忘不了」來自馬來西亞、印尼、越南一帶，當地人稱之為Empurau，是當地的野生河魚，素有「河魚王」的美譽。

由於「忘不了」嗜吃風車果，其油脂甘潤如牛油果，令「忘不了」的魚皮和魚肉帶有獨特果香，令人一試難忘，故此名為「忘不了」。而「忘不了」具有豐富魚膠原蛋白，有修護皮膚，促進再生的功效，屬於有益健康的食材。

龍門金閣海鮮酒家投資者張昆隆為本港最具規模的海鮮進口商之一，憑其人脈及商業網絡，一向有供應蘇門答臘野生「忘不了」予內地市場，現時決定將

張昆隆推介矜貴魚鮮「忘不了」



「忘不了」蒸熟後魚翅豉非常特別

香炸「忘不了」魚鱗

野生「忘不了」進軍香港，並於龍門金閣獨家供應。張昆隆指出，龍門金閣供應的「忘不了」，是向蘇門答臘當地漁民直接採購的野生品種，與產於馬來西亞的相同。由於該魚天性煩躁，捕捉上水後未能適應環境，往往於一小時內死亡，因此捕獲後須即時冰鮮處理。

張昆隆稱：「龍門金閣的野生『忘不了』，每條重量達5斤或以上，現時以試食價每斤HK\$430。而烹調『忘不了』的最佳方法是清蒸，或可鹽焗後再清蒸，以保留『忘不了』魚肉的果香味。清蒸的話，魚肉比較香滑，魚脂入口即融；鹽焗則可令魚肉變得稍為結實，增強口感。如



「金錢滿掌」北菇扣鵝掌



「萬事勝意」翅裙雞湯泡粗糰



「迎春接福」地瓜丸拼咕嚕肉



「出入平安」翠塘豆腐

## 養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

## 觀背看健康

1月25日是香港孔教教主湯恩佳博士的女兒惠心出嫁的大喜日子，孔教學院日本的副院長高山文子小姐專程來香港祝賀。

24日晚，銅紫荊勳章、太平紳士楊萬里先生和特首榮譽勳章、孔教學院常務副院長呂天增先生設宴歡迎高山小姐，我是陪客之一。

高山小姐在日本是經營醫院的，她本人也是西醫醫生。席間高山小姐說左肩疼痛、手臂上舉困難，來港前打了針。但是仍然痛楚難耐。我即為她推拿點穴，紓緩疼痛。

翌日，高山小姐向我道謝，她左肩的疼痛已經基本消除了，她請我再治療腰背部。我從她的背部觀察到她身體部位的經絡淤堵不通。

背部是主人體一身陽氣的督脈所在的地方，與脊柱關係密切。脊柱是人體的支柱，位於背部正中，上端接顛骨，下端達尾骨尖。通常把脊柱分為頸、胸、腰、骶及尾五段，每一段都有各自的特點和不同的功能。

背部是以脊椎為中心的整個人體的全息縮影，人體的五臟六腑均可在背部找到相應的對應區，如背部對應肺和心臟，背部有對應脾、胃、肝、膽的區；腰部對應腎、膀胱、大腸和小腸的區。

肩頸長期勞損，易引發肩周炎，肩頸經絡不通、腦部供血供氧不足、容易頭暈頭痛、心慌胸悶、長痘；腸道宿便堆積，毒素代謝緩慢，便秘、腹脹、腸鳴。從背部的五臟對應區可以觀察出來。

肺區如果毛孔粗大、色素沉着；肺功能減弱，易引發鼻咽喉問題，鼻炎、咽炎、喉嚨，

乾癢、易上火、胸悶氣短。肝區若明顯凸起，即肝火旺、心情抑鬱或脾氣暴躁，面黃，口苦，目赤乾澀，解毒功能弱，易引發酒精肝，脂肪肝，膽結石，兩肋滿脹，後背發沉，容易小葉增生，乳腺增生，手腳冰冷。

脾區若有氣節、腫脹；膚色暗黃、皺紋明顯，即有胃火或胃寒、口臭、胃脹胃痛、打嗝反酸，肌肉鬆弛、易淤青，月經不調。

腎區如發黑、色素沉着、腰痠深；即腎氣不足，易脫髮、記憶減退；睡眠質量不高、夜尿頻繁；易受驚嚇、黑眼圈、眼袋明顯、耳鳴、易浮腫；手腳冰冷，內分泌失調，月經不調，婦科疾病；夫妻生活不和諧，性冷淡，不孕不育，腰酸背痛，下肢循環不好。

婦科看八髻穴，如突出、發青、發黑、長痘；內分泌失調、宮寒、月經不調、崩漏帶下、赤白帶下等。

背部反映的內臟問題，可以利用太陽曬背，來暖背通陽，增進健康；也可以利用工具自我捶打背部，這樣能起到舒經活血，振奮陽氣，強心益腎，增強人體生命活力的作用。

還可以背部艾灸，借艾火的純陽熱力和藥力給人體以溫熱性刺激，通過經絡穴位的傳導，來調節臟腑的陰陽平衡，以達到治病防病、養生保健的目的。

在背腰部，五臟六腑各有一個背腧穴，位於背腰部足太陽膀胱經上，其位置大體與相關臟腑所在部位的上下排列相接近。通過對穴位刺激，可以培補陽氣，調五臟氣血，安神定志、通經活絡。