

茄紅素促進新陳代謝抗衰老 多吃「番茄」有着數

番茄，又名西紅柿，主要營養成分有果膠膳食纖維、鈣、磷、鐵、鋅、胡蘿蔔素、蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素A、維生素B1、維生素B2、維生素C等，其中維生素C含量比西瓜高10倍。番茄含豐富的茄紅素(Lycopene)，多項研究發現，抗氧化劑茄紅素具有多種健康功效，常吃含有茄紅素的食物可減少患糖尿病等的風險，還能預防心血管疾病，延緩肌膚老化，並有增強人體免疫力的功效。所以，想健康和美麗就從吃番茄開始吧！

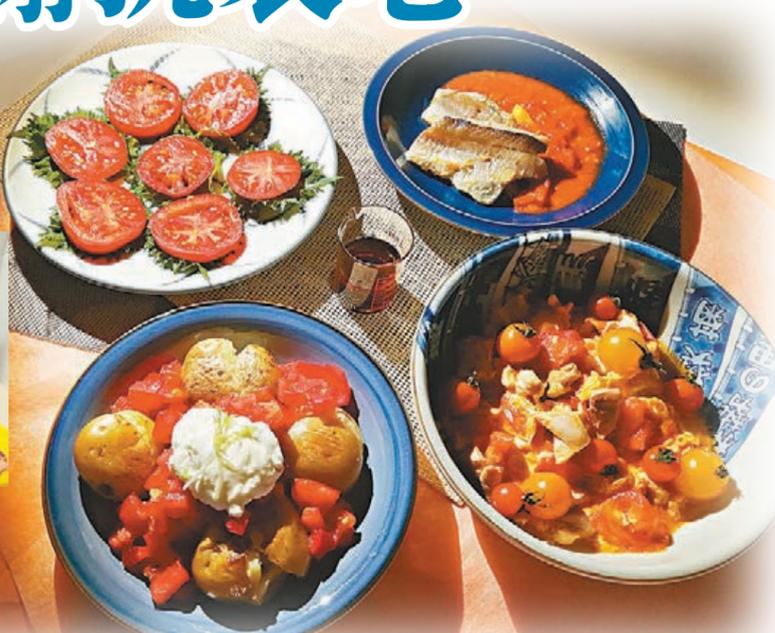


燒熟的西紅柿中茄紅素水平比生西紅柿更高，茄紅素本身具有很強大的抗氧化能力，是類胡蘿蔔素中最強的，而且它不像其他營養素容易在烹調中流失，反而經過加熱之後，更容易被人體吸收，茄紅素可

以抗氧化、抗衰老、降低眼睛黃斑的退化以及防色斑，它還可以對抗、消除人體裡面的自由基。

番茄中還含有一種抗衰老的物質——谷胱甘肽(Glutathione, GSH)，臨床測定，谷胱甘肽是重要

的抗氧化劑，同時還可以延緩肌膚細胞的衰老。番茄還含有各種維生素，能有效防止面部肌膚老化，看起來更年輕。加上，番茄內所含的果膠膳食纖維，可以使人體內的腸道順暢，加速胃腸蠕動，促進新陳代謝。



以番茄為主要食材的養生菜式

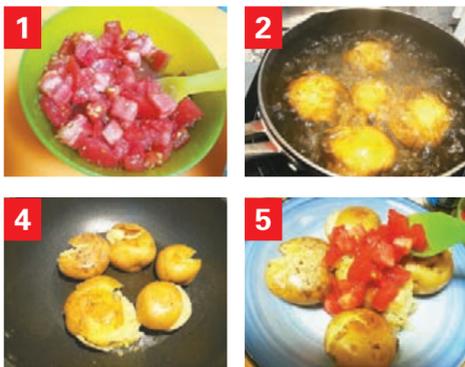
簡易番茄Sasa醬汁拌新薯

- 材料：
- 番茄 2個
 - 新薯 100克
 - 香草鹽 少許
 - 橄欖油 1湯匙
 - 原味乳酪 2湯匙



- 製法：
1. 番茄洗淨，切碎，放入碗內撒上香草鹽，拌勻後靜置約10-15分鐘；(鹽分把番茄的水分帶出之後就成為了簡易的Sasa醬汁)
 2. 新薯洗淨，保留外皮，放入小鍋內，注冷水至沒過新薯，加熱把新薯煮至牙籤能刺入的熟軟；
 3. 取出新薯，瀝乾水分；
 4. 平底鑊內下橄欖油，加入煮熟瀝乾的新薯，以鑊鏟把新薯略壓，煎至兩面微黃，取出置在碟上；
 5. 將(1)簡易Sasa醬汁淋在煎至金黃的新薯上，勺上原味乳酪即成。(食用時把各物拌勻)

**簡易番茄Sasa醬汁是一種美式醬汁，可配搭牛油果，粟米片及煎餅等食物，成為餐前小食或涼菜。



煎魚柳番茄醬汁

- 材料：
- 魚柳 2片
 - 番茄 2個
 - 鹽 少許
 - 蒜頭 2瓣
 - 橄欖油 2湯匙
 - 糖 1湯匙
 - 香草鹽 少許



- 製法：
1. 魚柳洗淨，吸乾水分，均勻地灑上鹽，醃約10分鐘；
 2. 在番茄的皮上輕刻「十」字；
 3. 將刻上「十」字的番茄放入沸水內灼10秒後馬上取出，沖冷水；
 4. 將番茄的外皮撕去；
 5. 把去掉外皮的番茄切碎；
 6. 燒熱鑊，下油，把魚柳的水分吸乾，放入鑊中煎至金黃熟透，取出，盛在碟上；
 7. 用刀把蒜頭輕拍，去掉蒜衣，將蒜頭放入前面煎魚的鑊中，以中火加熱至聞到蒜香味；
 8. 將切碎的去皮番茄加入鑊中，下糖，大火加熱煮至溶化，加入香草鹽調味成為番茄醬汁；
 9. 將番茄醬汁淋在魚柳上即成。

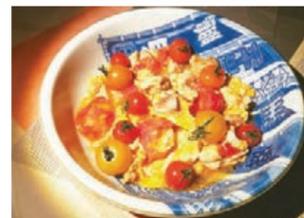
**這是個自家製番茄醬汁的基本方法，可以配合肉糜，各類蔬菜或麵類等食物成為熱菜或主食。



親子番茄炒蛋

- 材料：
- 番茄 3個
 - 雞腿肉 100克
 - 雞蛋 3個
 - 橄欖油 2湯匙
 - 鹽 少許
 - 糖 2茶匙
 - 味醂 1湯匙

- 製法：
1. 番茄洗淨，切滾刀塊備用；
 2. 雞腿肉，洗淨備用；
 3. 雞腿肉，去皮及脂肪，切丁粒備用；
 4. 雞蛋加入醬油拌勻成蛋液；
 5. 將雞腿肉放入白鑊內以中火加熱至表面微焦取出備用；(白鑊即是什麼都沒放的鑊#車厘茄一般用作生吃，這裡將它加熱，作用是把味道提升)
 6. 燒熱鑊，下橄欖油，將雞腿肉丁粒加入鑊內，炒到肉色轉白；
 7. 將番茄加入鑊內，下糖及味醂拌勻，蓋上鑊蓋把番茄煮軟及雞腿肉熟透；
 8. 掀開鑊蓋，把火調至最大，徐徐地把蛋液倒入鑊中；(保持鑊內的高溫)
 9. 以鑊鏟在鑊內推撥使蛋液盡快凝固；
 10. 煮至蛋8分熟時，取出盛入淺碗內；
 11. 加入雞腿肉，即成。



**這食譜是把家常菜番茄炒蛋加入日式親子丼的元素，再配合經加熱的車厘茄，將番茄炒蛋做出更多層次的味道。



糖拌番茄

- 材料：
- 番茄 2個
 - 大葉 7片
 - 糖 1湯匙
 - 橄欖油 1湯匙
 - 日式酸汁 1湯匙

- 製法：
1. 番茄洗淨，切作1厘米厚片；
 2. 大葉洗淨，切去底端梗莖；
 3. 將大葉鋪在碟上，置上番茄切片；
 4. 將糖均勻地灑在番茄切片上；
 5. 橄欖油及日式酸汁調勻成蘸汁，即成。



**糖拌番茄是上海友人家經常做的簡易前菜，加入日本的大葉及酸汁，好看又好吃。

星之保養

文、圖(部分)：雨文

靚媽鍾嘉欣重底妝 應選適合自己產品

今個春夏，美國品牌Max Factor新推出綜合彩妝及護膚功效的全新Healthy Skin Harmony Foundation活光療膚粉底液，日前品牌特地為這全新底妝產品舉辦產品發佈會。活動當天，幸福滿滿的氣質靚媽鍾嘉欣(Linda Chung)分享她對美的演繹，並且分享她一些個人美的故事及彩妝心得。

她分享說，自從長大後，加入了媽媽行列後，對美的追求有所轉變，她不再盲目追隨潮流，懂得選擇最適合自己的產品，以展現自信的個人獨特美。嘉欣直言於一開始收到品牌的邀請時已對新產品非常感興趣，認為帶有護膚功效的粉底液十分適合自己，產品透薄幼滑亦符合自己對日常妝容的要求。

她還建議說，化妝品不應該是幫你改頭換面，而是幫你將原有的自然美表現出來，所以她極推介紹這全新的活光療膚粉底液，除了讓你更自然，同時亦富有護膚遮瑕作用，還帶點香味，讓人感覺更開心，能展現自己獨有的自然美。所以，她重申，千萬不要跟隨別人，最重要找一些你自己適合的、貼心的、方便的化妝護膚產品就足夠。



嘉欣化妝時較注重底妝



鍾嘉欣分享她的護膚彩妝心得



鍾嘉欣推介這全新活光療膚粉底液

養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

五指毛桃健脾祛濕

教唱粵曲的陳老師，前些時候因咽喉炎影響到發聲，無法講課，多方治療都沒有改善，我用食療治好了她的咽喉炎。她來找我拿《現代人營養不良》著作，順便請我教她煲什麼湯水調養。我教她煲五指毛桃湯，她回了一句：「以前聽說很多人飲了五指毛桃湯中毒。」

五指毛桃屬桑科植物，廣泛分佈在粵北山區上，自然生長於深山幽谷中，因其葉子長得像五指，而且葉片長有細毛，果實成熟時像毛桃時而得名，氣味辛甘，性質溫和，香氣四溢，一般採集後涼乾，食用時先取小部分用清水洗淨，用冷水再浸十五分鐘即可以與豬排骨、乳鴿等煲湯，煲出的湯有椰奶香味。還具有平肝明目，滋陰降火，健脾開胃，溢氣生津，祛濕化滯，清肝潤肺等作用。春夏秋冬，男女老少皆可食用。

五指毛桃具有健脾補肺、行氣利濕、舒筋活絡之功，嶺南地區的中醫或少數民族民間醫生常用於治療脾虛浮腫、食少無力、肺癆咳嗽、盜汗、帶下、產後無乳、月經不調、風濕痹痛、水腫等症。

在南方濕熱的春夏季節，最宜用五指毛桃煲湯以健脾祛濕。五指毛桃又是一個多民族使用的民間草藥，瑤、傣、侗、壯、黎、哈尼、景頗等多個民族的民間藥書中都有記載。

是紅色的，而五指毛桃根中部是白色的，不仔細分辨，兩者很容易混淆。

五指毛桃味甘微溫，既可益氣健脾，又能祛濕化痰、舒筋活絡。可用於肺虛痰喘、脾胃氣虛、肢倦無力、自汗、風濕痹痛、腰痛等症。

百歲壽星、中國國醫大師鄧鐵濤最喜用它補氣健脾，說它補而不燥，為首選佳品。老先生甚至還給它起了名，叫「南耆」，與北耆(即黃芪)相對，可見其補氣功同北耆。挑選優質五指毛桃，按步驟先看顏色：表面黃棕色，斷面黃白色為佳；色澤暗啞，則存放日久或乾燥失節；色澤鮮黃，則熏硫保水。

再看紋理：上等的五指毛桃斷面質地致密，一圈一圈的同心環紋清晰可見。最後還要聞氣味：五指毛桃有淡淡的椰子香味或奶香味，如無淡香味或氣味發酸，則為劣質品。

推薦兩款五指毛桃湯：

- 一、五指毛桃燉乳鴿湯
食材：五指毛桃60克、乳鴿1隻、土茯苓3克。
- 乳鴿與五指毛桃搭配燉湯，健脾利濕，清肝潤肺。
- 二、五指毛桃薏米豬骨湯
食材：五指毛桃50克、豬脊骨400克、薏米10克、蜜棗1枚、生薑3片。

此湯具有利水滲濕、健脾止瀉、除痰排膿等功效，加薑是為了去豬骨的腥味，加蜜棗或紅棗可提甜味。