

「菜中皇后」洋葱 清腸排毒淨化血管

洋葱是很普及的蔬菜，其肉質鮮嫩，口感爽脆，帶有辛味，能刺激腸胃分泌胃酸，增強食慾，也可促進消化，有「菜中皇后」的美稱。印度人喜歡吃生洋葱，法國人喜歡喝洋葱湯、意大利人做菜時少不了洋葱，而中國人也很擅長以洋葱入饌。洋葱具有很高的營養價值，不僅抗衰老，還能清腸排毒，淨化血管，是一種健康養生的食材。今期，就以洋葱為主要食材，為大家推介三饌一湯的養生菜式。

文、圖：小松本太太

洋葱中含有大蒜素，有一定的抗菌、抗病毒的作用，能抵抗流感病毒。另外，洋葱中含有濃郁的香氣，可以緩解感冒時的鼻塞症狀。洋葱富含鈣質，其鎂、鉀、鈣、磷有利於鈣的吸收，當中的揮發性硫化物可阻止鈣流失，更有助補鈣的作用。加上，洋葱含有葱蒜辣素，有濃郁的香氣，加工時因氣味刺鼻而常使人流淚，但是這特殊氣味又可刺激胃酸分泌，增進食慾。

而且，洋葱富含硒元素和槲皮素，硒是一種抗氧化劑，能刺激人體免疫反應，從而抑制癌細胞的分裂和生長，還可降低致癌物的毒性。

同時，洋葱中含有前列腺素A，這種物質能擴張血管，軟化血管，降低血液黏度，從而可增加冠狀動脈的血

流量，對於高血壓、血栓等心血管疾病有一定的預防作用；另外，洋葱中的硫化物可促進脂肪代謝，具有降低血脂，抗動脈硬化的作用，能預防心血管疾病。



■以洋葱為主的菜式



洋葱湯

- 材料：
- 洋葱 500克
 - 牛油 20克
 - 味醂 2湯匙
 - 水 3杯
 - 鹽 1/4茶匙
 - 雞粉 隨意

製法：

1. 洋葱洗淨去衣，用刨板刨成薄片；
2. 將牛油及刨妥的洋葱薄片放入厚底鑄鐵鍋內以中火加熱；
3. 牛油溶化，洋葱軟化後加入鹽及胡椒粉，轉中大火，以木匙不斷拌炒；
4. 炒至洋葱微黃時，加入味醂，繼續拌炒至洋葱轉為焦糖色；
5. 水注入厚底鑄鐵鍋內，煮至沸騰，按口味加入鹽，胡椒粉或雞粉調味即成。



**洋葱湯是高端西餐廳的湯品，製作時一般加入Brandy烈酒，主要是使洋葱內的糖分轉化成焦香，今次改用日本主婦愛用的味醂，風味比用烈酒更柔和。



洋葱布甸

- 材料：
- 洋葱 100克
 - 煙肉 15至20克
 - 雞蛋 2隻
 - 牛奶 1杯
 - 鹽 1/4茶匙
 - 胡椒粉 1/4茶匙
 - 油 適量(掃焗盆用)

製法：

1. 洋葱洗淨去衣，縱切成0.5厘米條狀；
2. 煙肉切成1厘米條狀；
3. 麵包切成6-8小件；
4. 牛奶注入量杯內備用；
5. 取一15 X 12厘米焗盆，在內側均勻掃上油，備用；
6. 燒熱易潔鑊，放入切妥的煙肉及洋葱，以中至大火爆炒至聞到香氣及洋葱轉軟，取出加入牛奶內拌勻；(降低溫度)



7. 將雞蛋打入量杯內下鹽及胡椒粉調味後與材料拌勻成蛋漿；
8. 麵包小件排放入已掃油的焗盆內；
9. 將蛋漿均勻地注入已排妥麵包小件的焗盆內；
10. 把盛妥材料的焗盆放入多士烤箱，烤12至15分鐘即成。

**以著名的甜品麵包布甸的製作方法，加入洋葱及煙肉創作出鹹味的點心。



洋葱豆豉炒雞球

- 材料：
- 洋葱 100克
 - 雞胸肉 300元
 - 黑木耳 5克
 - 杞子 3克
 - 油 1湯匙
- 調味：
- 甜麵醬 1茶匙
 - 蒜蓉豆豉醬 1茶匙
 - 料理油 2湯匙

製法：

1. 黑木耳用水浸泡至軟，瀝乾，去掉硬梗，撕成小件備用；
2. 洋葱洗淨去衣，切成半球狀，在半球狀洋葱上切「十」字，將切妥的洋葱瓣開成小塊備用；
3. 雞胸肉去皮，切成小件備用；
4. 燒熱鑊，下油，將洋葱件加入鑊中爆香；
5. 將切妥的雞胸肉置入鑊中，以中火煎至肉色轉白；
6. 加入黑木耳轉大火與洋葱及雞肉拌炒；



7. 將調味注入鑊中與材料拌炒至均勻後蓋上鑊蓋，轉中火燜燒約1分鐘至雞肉熟透；
8. 加入杞子，拌炒均勻，取出裝盆，即成。

**粵菜豆豉雞的簡易版



木魚花拌洋葱絲

- 材料：
- 洋葱 50克
 - 木魚花 3克
 - 日本梅味調味料 1/4茶匙(隨意)
 - 日本酸汁 2湯匙

製法：

1. 洋葱洗淨去衣，用刨板刨成薄片；
2. 將洋葱薄片浸泡冷水中10分鐘後取出，瀝乾，盛盆；
3. 灑上木魚花及日本梅味調味料，淋上日本酸汁，即成。



**這是一個以洋葱為主材料的傳統日本涼菜。

健康資訊 良性前列腺增生併發症 急性尿瀦留 嚴重可致命

文：雨文

在本港中老年男性中，良性前列腺增生是一種非常普遍的疾病。發病率隨年齡而遞增，五十歲以上的男性約有一半出現前列腺增生的情況，而八十歲以上男士接近九成會有前列腺症狀，但不少市民對前列腺健康認知不足，患上良性前列腺增生亦不積極診治。其實，良性前列腺增生嚴重的話有機會引發併發症——急性尿瀦留，病發時患者會感到極大的不適或痛苦，更有可能危及生命安全。

香港前列腺基金創辦人及主席黃國田醫生表示，踏入40歲的男性大多數會出現不同程度的前列腺增生現象，但出現的時間和增生速度卻因人而異。男性賀爾蒙直接影響前列腺的增長和運作，前列腺亦會隨着年齡增長而不斷擴大，屬於正常的自然生長變化；但尿道如被脹大的前列腺擠壓，有機會阻塞膀胱頸部，遂出現排尿困難、小便流量細弱無力、尿頻、尿末滴漏、排尿後尿意未盡、常尿急、夜尿次數增多、小便失禁、尿痛、血尿以及尿後或大便後滴白，晚期甚至造成上尿路(腎和輸尿管)損害。

一般而言，前列腺增生不會致命，但卻嚴重影響生活質素。然而，當腺

體組織不斷增生，輕則令尿道受壓，影響排尿功能；若沒有適當治療，則會增加泌尿道感染、膀胱結石、神經性膀胱功能異常、腎功能受損甚至急性腎衰竭而導致死亡等風險，而最常見的併發症為急性尿瀦留。

急性尿瀦留對很多人來說較為陌生，急性尿瀦留又稱為尿液滯留，大致可分為機械性梗阻和動力性梗阻兩類，而良性前列腺增生就是屬於前者。由於前列腺體積增大壓迫尿道，膀胱儲滿尿並不斷脹大，患者的膀胱會突然感到刺痛，卻完全無法排尿。急性尿瀦留會令患者感到非常痛苦，黃醫生說：「一旦病發，病人有強烈的尿急感覺卻無法排尿，甚至會腹痛、冒汗、頭暈。」

如不及時處理，有可能導致膀胱壓力過大使尿液回流至腎臟，造成腎水腫，甚至腎臟功能受損。這情況較多發生在中年男士身上，理論上年紀愈大風險愈高，尤其是本身患有前列腺增生的病人，如服用某些含有ALPHA腎上腺素刺激劑成分的非處方類藥物如鼻塞藥、收鼻水藥、抗敏感藥、止咳藥等，患者因容易自行購買使



黃國田醫生及良性前列腺增生康復者林先生。

用，誤服而引發良性前列腺增生併發症的風險。」

一旦患上急性尿瀦留，必須立即到急症室求診，借助導尿管把尿液引流出來，嚴重者可能更須進行穿刺抽尿法。黃醫生解釋：「治療的首要原則是盡快恢復排尿，解除病因，治標後更要治本，前列腺增生患者可選擇服用複合式藥物縮小前列腺，或進行手術切除前列腺，否則遇到誘發因素時可能再次發生急性尿瀦留。故此，如發現自己有下尿道症狀，不應因難以啟齒而延醫，應盡早求診，及早識別並進行適切的治療，治標治本，不但可大大提升治療的成效，有效舒緩病症，改善生活質素，更能減低患上這種嚴重併發症的風險。」



神奇妙草「蒲公英」

我到北京為朋友治病，在返港前回南京逗留一天，這一天接診了好幾位病人，我都叫他們去挖蒲公英煮水喝。

春天到了，野菜逐漸多了起來，許多野菜的養生治病功效十分強勁。前年我煉藥油，不小心臉部和半邊身被火燒傷(三級燒傷)，我就是用蒲公英、金銀花、菊花煮水代茶，清除身體內的火毒。

《本草綱目》記載：「蒲公英嫩苗可食，生食治感染性疾病尤佳。」近年的研究表明蒲公英同時具有抗病毒、抗感染、抗腫瘤作用。蒲公英非常適合用於治療各種熱毒疾病，其清熱、消炎的效果非常好，對於一些由於肝熱所引起的嚴重發紅、腫痛的情況，以及多種傷口感染、化膿的效果都非常不錯。

蒲公英既是野菜類食物，也是一種「天然抗生素」，可以達到藥用功效。

《本草綱目》記載「蒲公英消消炎腫，善於配伍其效更佳」。季節交替時容易引發流感，蒲公英泡紅茶，能有效預防各種流感病毒，孩子也可以喝；牙齦腫痛出血，用蒲公英泡紅茶，一般連喝2次就好，另外對口舌生瘡也有不錯的作用。飲食不當或長期熬夜會引起肝臟損傷，用蒲

公英泡紅茶，不僅能保護肝臟，還可以提高肝臟排毒能力；

如果臉上有斑，蒲公英泡紅茶喝。人喝醉了會很難受，而且還會傷肝，用蒲公英泡丁香喝，不僅降低酒精對肝臟的損傷，還可以快速醒酒；肥胖人群及老人，容易出現血栓，用蒲公英搭配丁香喝，能清除血管壁垃圾，暢通血管，降低血栓的形成。

生活壓力，導致性能力下降，用蒲公英枸杞子喝，能增強性能力；

蒲公英泡山楂喝，不僅能消除婦科炎症，還能讓經期正常，減少痛苦；

山楂具有很好的平喘化痰作用，搭配蒲公英一起喝，不僅能消炎平喘，還可以快速消除咽喉腫痛。

蒲公英配山楂喝，能擴張血管，提高血管壁彈性，延緩衰老速度；

蒲公英搭配玉米鬚，不僅能消炎利尿，還可以緩解水腫及其他不良反應；

現在很多朋友受到失眠的困擾，晚上睡不着，白天睡不醒，整天迷迷糊糊，用蒲公英配龍眼連喝幾次，就能明顯見效；

一旦吃了不乾淨的食物，出現食物中毒，馬上用蒲公英泡甘草喝，能快速排出體內毒素，減少毒素對臟器的損傷；

蒲公英配蜂蜜是「天然止痛藥」，無論什麼情況引起的疼痛，連續喝2至3次，疼痛部位會立刻減輕；不僅消除炎症，還能提高細胞活力。