炎夏吃薑健胃增食慾

在中國，食薑已經有3000年歷史，早在周代，人們已經開始人工栽培薑。由於薑是極好的保健食品，所以民間有「早上三片薑，賽過喝參湯」之說。蘇東坡任職杭州太守時，也曾聽聞生薑能夠駐顏，並寫了一首詩：「一斤生薑半斤棗，二兩白鹽三兩草，丁香沉香各半兩，四兩茴香一處搗。煎也好，泡也好，修合此藥勝如寶。每日清晨飲一杯，一生容顏都不老。」踏入五月，炎熱的天氣裡，吃薑能發汗解表、溫胃止嘔。加上，薑的吃法很多，如熬薑湯，炒菜放薑絲，燉肉、煎魚加薑片，做餃子餡加薑末等，今期就為大家介紹三款家常的生薑菜式。

文、圖：小松本太太

■三款家常的生薑菜式

■製作生薑總材料

生薑的效用，早在《神農本草經》中就有記載：「乾薑，味辛溫，主胸滿咳逆上氣，溫中止血，出汗，逐風濕痹，腸癖下痢，生者尤良，久服去臭氣，下氣，通神明。生山谷。」

傳統醫學認為，薑能增強血液循環，有刺激胃液分泌、促進消化、健胃增進食慾的作用。而在炎熱季節，薑有排汗降溫、提神的作用，可緩解疲勞、乏力、厭食、失眠、腹脹、腹痛等症狀。另外，薑能殺滅口腔致病菌和腸道致病菌，用薑湯含漱能治療口臭和牙周炎，療效顯著。

生薑含有辛辣和芳香成分，辛辣成分為一種芳香性揮發油脂中的薑油酮，其主要為薑油萜、水茴香萜、樟腦萜、姜酚、桉葉油精、澱粉、黏液等，生薑中還含有薑辣素，薑裡含有的揮發油和薑辣素，可以促進腸道消化液的分泌，從而提高食慾。然而，生薑所含的薑酚雖能刺激腸道蠕動，白天可以增強脾胃作用，但晚上則成了影響睡眠，傷及腸道的一大問題，故晚上不宜食用。

另外，大家還需要注意的是，生薑性辛溫，屬熱性食物，一次不要多吃，以3至5片為宜；陰虛的人（表現為手腳心發熱，經常口乾、眼乾、皮膚乾）則不宜吃薑。

生薑清酒煮蜆

材料：

蜆	500克
生薑	50克
水	2杯
清酒	1/2杯
葱	適量
鹽	適量

浸蜆材料：

冷水	4杯
鹽	2湯匙

製法：

1. 將浸蜆材料拌勻，把蜆放入浸30至45分鐘，讓蜆吐沙；
2. 生薑洗淨，切成薑絲，葱洗淨，切成葱花，備用；
3. 撈出已吐沙的蜆，洗淨，瀝乾備用；
4. 水2杯注入鍋內燒沸，將薑絲及蜆投入鍋內，以中火煮至蜆殼微開；
5. 注入清酒，關火，靜候至蜆殼全部打開，撈出蜆及薑絲，盛盤；
6. 灑上鹽及葱花即成。

薑汁味噌拌炸豆腐

材料：

炸豆腐	8件
生薑	20克
杞子	1湯匙
味醂	2湯匙
田樂味噌	2湯匙
水	2杯

製法：

1. 生薑洗淨切成薑米備用；
2. 杞子加入味醂浸泡至軟；
3. 水2杯注入鍋中燒沸後加入炸豆腐煮約2分鐘至熱透後撈出，盛盤；
4. 薑米、田樂味噌、杞子及味醂拌勻成醬汁，淋在已熱透的炸豆腐上即成。

豚肉生薑燒

材料：

薄切豬扒	4片（約400克）
生薑	100克
油	2湯匙

醃料：

糖	2湯匙
日本醬油	2湯匙
料理酒	2湯匙
味醂	2湯匙

製法：

1. 將生薑切出8至10片0.5厘米厚片備用；
2. 剩下的生薑，磨成薑蓉，搾出薑汁備用；
3. 用刀刻開豬扒沿邊的脂肪以防烹調時豬扒捲縮；
4. 將薑汁淋在豬扒上，醃約10至15分鐘，之後再加入醃料拌勻醃5分鐘；
5. 燒熱鑊，下油，將薑片放入煎至聞到生薑香氣；
6. 將醃妥的豬扒放入，煎至兩面肉色轉白，加入剩下的醃料，轉中火，蓋上鑊蓋，燜燒約3至5分鐘至豬扒熟透，取出，盛盤，即成。

星之保養

文、圖：雨文

呂良偉「凍齡」妙法 重修身修心「愛老婆」

最近，著名影視紅星呂良偉與某上市公司攜手合作以個人名字開設首間偉之健抗衰老及健康管理中心，早前他出席發佈會時稱，他以超過二十年氣功心得，為品牌「自然美 無懼歲月」理念奠下重要的基礎，同時亦激發起他的決心，糅合東方理念與西醫學，令「凍齡」效果更進一步，他深信「凍齡」不能只流於表面，必須從肌膚裡的細胞開始，賦予肌膚再生力量，讓肌膚回歸原點。

■呂良偉即席示範氣功。

■呂良偉分享凍齡秘訣。

他提到，自從10多年前燒傷後，他就一直使用facematter品牌的產品修復他的皮膚，故對品牌極有信心，加上這品牌是由超過10多年臨床經驗的美容及防衰老醫生團隊所研發，結合臨床經驗的護膚成分而推出一系列高效能醫學護理產品，從而吸引他合作推出其星級個人護膚系列的信心。

他的個人品牌暫時有四款產品，包括皇牌速效濃縮透明質酸、青春美肌柔膚霜、C+膠原緊緻面膜及再生修復眼膜，接下來還有15款產品陸續推出，包涵洗面乳、爽膚水、日霜晚霜等，還會有專為男士而設的產品及針對不同皮膚問題的產品，如暗瘡、色斑及皺紋等，當中他特別推介皇牌速效濃縮透明質酸，每支蘊含5mg高純度透明質酸保濕因子，重修鎖水屏障，極方便使用。

儘管他自己已經六十一歲，但他研習氣功多年，身體機能未有下降，他建議大家，只要每天20分鐘，做簡單的功法，對心肝脾肺腎會有很大幫助，他還會開班教授，讓自己不時在練功。

而且，當天他分享其「凍齡」心得時說：「我注重修身及修心，身體方面要有適量的運動，再配合氣功對身體的保養。在心靈方面，多看喜劇減少負能量，讓心情變得開朗。另外，其實做藝人都會自自然然建立了一幅牆，大家好有隔膜。如今我到了這個年紀，已經不需要爭什麼，所以慢慢跟周邊的人拆了這幅牆。而真正的秘密，我會告訴你是『愛老婆』。」

■現時推出市面的「凍齡」系列產品。

■皇牌速效濃縮透明質酸。

養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

天麻黑豆煲雪梨

最近，我在香港舉行了幾場小型的養生講座，聽眾對食療養生十分感興趣，尤其是對我的食療養生。我多次被問到：「你現在每天喝什麼湯養生？」坦白說我自己沒有規定要喝什麼湯來養生。有時會因應季節和天氣的變化，而煲些時令湯水，也會因身體的狀況來煲湯，例如身體濕氣重了，會喝些祛濕湯水。近來，我喝得最多的就是「天麻黑豆煲雪梨」。

天麻作藥用已有一千多年的歷史，「補益上藥，天麻第一」，歷代本草典籍都把天麻列為「上品」，《神農本草經》和《本草綱目》裡，均有天麻「除百病益壽延年」的記載。

天麻能夠有效降低血壓，減慢心率，對心肌缺血有保護作用，長期服用能夠起到強健筋骨、保護腰膝以及平肝益氣的作用。

天麻的降壓作用以舒張壓降低最明顯，其作用迅速，維持時間短，可調性好。降壓時心率不增快，並能降低心肌耗氧量，對高血壓合併冠心病的治療有利。

天麻能很好地增加外周以及冠狀的動脈中血液流量，增加腦血流量，降低腦血管阻力，輕度收縮腦血管，這對於心臟具有很好的保護作用。所以，日常出現了心悸氣短的情況，也可以用天麻泡水喝來食療。

天麻質潤多液，能養血息風，可治療血虛肝風內動的頭痛、眩暈。用於風痰引起的眩暈、偏正頭痛、肢體麻木。

《三國志》中記載，曹操由於整日操勞戰事，患上了嚴重的頭痛病。曹操為此四處打探名醫，最後請來了董奉。董奉通過望聞問切，特意為曹操配製了天麻丸。曹操服食後，頭痛病明顯減輕。此後便堅持服食，有時還加入到飯食中作配料使用，由此可見其神力。

天麻能夠有效的保護以及調節視覺神經的分辨能力，能夠很好地保護大腦以及眼睛。

天麻對面神經抽搐、肢體麻木、半身不遂、癲癇等有一定療效。還有緩解平滑肌痙攣，緩解心絞痛、膽絞痛的作用。

黑豆性平、味甘，歸心、脾、腎經，具有調中下氣、滋陰補腎、補血明目、除濕利水等作用，可輔助治療腎虛腰疼、腹脹水腫、自汗盜汗等。

李時珍在《本草綱目》中就有記載：「常食黑豆，可百病不生。」

現代醫學研究證明，黑豆中不飽和脂肪酸含量高，有降低膽固醇、軟化血管、防止動脈硬化阻塞的作用。日本科學家實驗發現，讓高血壓患者飲用黑豆汁可顯著降壓，且對治療糖尿病、白髮、過敏症都有一定療效。黑豆對高血壓、心臟病、肝臟、動脈硬化等老年性疾病大有裨益。

梨子，味甘微酸、性寒、無毒，具有止咳、潤肺涼心、消炎降火、解痰毒、酒毒之功效。

梨富含膳食纖維，是最好的腸胃「清潔工」。梨含有較多糖類和多種維生素，對肝臟有一定的保護作用。

梨具有降低血壓、養陰清熱的功效；梨有助於腎臟排泄尿酸和預防痛風、風濕病和關節炎等等。

雪梨性涼，但煮熟後其屬性發生變化，沒有那麼寒涼了，尤其適合中老年人食用。

天麻黑豆煲雪梨，是春季非常好的養生湯水。