

# 麵食搭配多 炎夏開胃飽肚

近日，受酷熱天氣影響，持續的高溫使大家食慾下降，這個時候簡單易做，食用方便的麵食或許就是炎夏開胃養生之道。由於麵條營養豐富，既可作主食，又可做快餐，在世界各地是廣被接受的食物。今期，就為大家介紹四款麵食，以各種材料來搭配豐富碳水化合物，增加維生素和膳食纖維，既補充能量並能達至均衡膳食，養身又養生。

從營養成分來說，麵條由於含有豐富的碳水化合物，能提供足夠的能量，而且在煮的過程中會吸收大量的水，100克麵條煮熟後會變成400克左右，因此能產生較強的飽腹感。此外，據說咀嚼麵條時，能夠刺激大腦的思維活動，加上，人的大腦和神經系統需要一種碳水化合物佔50%的食品，麵條就是人的大腦所需要的食品。而且，麵條主要材料中的硬質小麥，含有B族維生素，它們對腦細胞有刺激作用，所以炎熱天氣下，吃一碗營養搭配合理的麵條就能提供給人們能量，激發腦部邏輯運作，也算是不錯的選擇。

文、圖：小松本太太



## 螢魷魚素麵

- 材料：
- 螢魷魚 50克
  - 羅馬生菜 4片
  - 日本素麵 1束
  - 土佐酢 1/2杯

製法：

1. 燒沸水一鍋，將日本素麵放入煮八分熟後撈出放筲箕內，放自來水沖洗後瀝乾備用；（參考麵條包裝上的煮麵所需時間）
2. 羅馬生菜洗淨瀝乾，切成一厘米段，放在碟上；
3. 將煮妥瀝乾的日本素麵放在碟內羅馬生菜上；
4. 土佐酢與螢魷魚拌勻淋在日本素麵上即成。



## 番茄吞拿魚意麵

- 材料：
- 罐頭番茄 1罐
  - 罐頭吞拿魚 1罐
  - 意大利麵 1/2包
  - 煙肉 30克
  - 蒜頭 2瓣
  - 羅勒葉 少量
  - 橄欖油 2湯匙
  - 橄欖油（拌麵用）2湯匙
  - 芝士粉 隨意



製法：

1. 燒沸水一鍋，將意大利麵放入，煮八分熟後撈出放筲箕內瀝乾，灑上橄欖油拌勻備用；（參考意大利麵包裝上的煮麵所需時間減1分鐘就剛好八分熟）
2. 蒜頭用刀背拍開，去衣，備用；
3. 煙肉切成約1厘米條狀，放入平底不黏鍋內，以中火加熱煸出油分後加入蒜頭；
4. 注入橄欖油至平底不黏鍋內，把煙肉條及蒜頭炒香；
5. 罐頭番茄倒入平底不黏鍋內與各材料拌勻，中火加熱煮成番茄醬汁後加入羅勒葉；
6. 將煮妥備用的意大利麵加入番茄醬汁內拌勻後，加入罐頭吞拿魚拌勻，取出盛在碟上，按喜好灑上芝士粉，即成。



## 和牛抹茶蕎麥麵

- 材料：
- 薄切和牛 100克
  - 抹茶蕎麥麵 1束
  - 大葉 1片
  - 名荷 少量
  - 木魚碎 3克
  - 水 1杯
  - 日本醬油 1茶匙

製法：

1. 燒沸水一鍋，將蕎麥麵放入，煮七分熟後撈出放筲箕內，一邊放自來水沖洗，一邊用手揉搓麵條；（參考麵條包裝上的煮麵所需時間）
2. 沖洗妥的蕎麥麵瀝乾放入麵碗內；
3. 將薄切和牛，排放在蕎麥麵上；
4. 大葉及名荷切碎灑在薄切和牛上；
5. 將木魚碎放入茶袋內，覆蓋做成木魚絲茶袋；
6. 水1杯注入小鍋內燒沸，加入木魚絲茶袋，馬上熄火，浸泡約1分鐘後撈出木魚絲茶袋，成為簡易木魚清湯；
7. 將日本醬油加入簡易木魚清湯內，燒至沸騰後淋入麵碗內把牛肉燙熟即成。



## 中華冷麵



- 材料：
- 中華冷麵 1包
  - 青瓜 1/2條
  - 火腿片 40克
  - 雞蛋 1隻
  - 日式麵汁 1/2杯

製法：

1. 燒沸水一鍋，將中華麵放入煮八分熟後撈出放筲箕內，放自來水沖洗後瀝乾備用；（這食譜所用的是免煮的流水麵，以清水沖洗後瀝乾即可食用）
2. 青瓜，火腿片，切絲備用；
3. 雞蛋拌勻成蛋液，用易潔鑊煎熟後切絲備用；
4. 將備用的中華冷麵放在碟上，把青瓜絲，火腿絲及蛋絲排在麵上，淋上日式麵汁即成。



## 用得健康

文：雨文

### 寓刷於樂 保健牙齒

牙齒保健學問多，但要小朋友天天自動自覺刷牙絕非易事。根據衛生署全港口腔健康調查顯示，約九成的受訪家長需要經常或間中協助子女刷牙。最近，三星電子旗下初創公司 Kitten Planet，推出全球首創運用擴增實境（AR）技術的互動式兒童智能牙刷「Brush Monster」，正正可以解決家長所需，以簡單又有趣的動畫教學，打破一般小朋友覺得刷牙過程沉悶，以故事式的體驗令刷牙從此變得不一樣。

以「Brush Monster」刷牙簡單又好玩，遊戲開始後，小朋友即會進入一個虛擬故事。他們肩負重任，化身為「Cheese Family」、「Soda Family」或「Cherry Family」，要打敗名為「Green Mold」的邪惡分子，拯救一眾「Brush Monster」，只要正確跟足六大刷牙步驟即可順利完成任務。現已正式登陸香港，作為首個海外銷售市場。

它一個電話應用程式及一支智能

牙刷，呈現故事式的刷牙體驗。家長只需要利用智能牙刷的藍牙功能，即能與「Brush Monster」電話應用程式進行配對。小朋友一邊刷牙，應用程式會透過面部辨識科技及動態追蹤功能辨別用家臉部位位置，配以AR技術的互動教學，電話畫面會出現不同視覺效果，教導及鼓勵小朋友正確刷牙的方法，鼓勵他們自己天天玩、天天刷，減少蛀牙的機會，保持口腔健康，同時訓練小朋友獨立自理及自信心。



香港註冊中醫師 楊沃林

## 初夏要排寒

早前我去了一趟馬來西亞，在新山市住了幾天。當地的天氣炎熱，大部分人都選擇喝冰冷飲料降溫，我堅持喝熱飲，如果有條件，我還想喝杯薑棗茶。

從立夏到三伏前一天的這階段，是喝薑棗茶最好的時候。因為人經過一個冬天、一個春天，體內積聚的病氣會比較多。夏天炎熱，人體腠理是開放的，體內陽氣空虛。此時喝上一杯薑棗茶，既能補體內陽氣之虛以溫中，又能助陽氣發散以排寒。符合中醫「春夏養陽」的宗旨。

古人早就發現生薑對於養生的妙用，至聖先師孔子就是生薑的愛好者。《論語·鄉黨》中就記載他「不撤薑食，不多食」，就是說孔子終年飲食都有薑，但每次並不多吃，而且還有飯後嚼食生薑數片的習慣。

中醫認為，薑是助陽之品。研究發現，薑具有加快人體新陳代謝、抗炎鎮痛、同時興奮人體多個系統的功能，還能調節男性前列腺的機能，治療中老年男性前列腺疾病以及

性功能障礙。男子不可百日無薑。

廣東女人生完小孩，喜歡用生薑、豬腳、雞蛋煲醋，取其藥效，產後婦人坐月子餐餐以薑醋佐膳，適宜於產婦體質復原，也有利於餵養嬰孩者。女子吃薑保安康。

薑棗茶從立夏開始一直喝到三伏的頭一天，基本上能把體內的病氣驅光了，這樣整個夏天就會好過很多，而且，天熱以後脾胃比較虛寒，先用薑棗補補脾胃，夏天會過得舒服一些。

薑棗茶配方及製作：

紅棗6顆、生薑4片（生薑不要去皮，薑的分量不要少，紅棗要去核（這是2杯的量）。

選好的紅棗來製作薑棗茶，只有用紅棗才能起到暖身驅寒的作用，而且紅棗要切碎，用水煮才可以把裡面的營養煮出來，才能更好的發揮藥效。

薑和棗要冷水下鍋煮的時候喜和棗要冷水下鍋，這樣才可以把薑的味道揮發出去，喝的時候又喝不出薑的味道。

薑棗茶的功效：

生薑，能使血管擴張，血液循環加快，促使身上的毛孔張開。生薑祛病保健的方法由來已久，這樣不但能把多餘的熱帶走，同時還把體內的病氣、寒氣一同帶出。

紅棗，有補中益氣，養血安神的作用。主要用於中氣不足、脾胃虛弱、體倦乏力、食少便溏、血虛萎黃、婦女臟躁等證的治療。不過，因紅棗含糖量高，糖尿病人應少吃。

薑棗茶具有溫中散寒、止嘔、回陽通脈、補血正氣、燥濕消痰的功效。飲用後能促使血管擴張，全身有溫熱感，具有強心作用；還能促進消化，增加腸蠕動，保護胃粘膜，對胃潰瘍有明顯抑制作用。

薑棗茶利膽、鎮痛、解熱、抗炎、抗菌、抗流感及上呼吸道感染。對風濕性關節炎、腰肌勞損也有較強效果。

薑棗茶很適合下焦寒濕重的人喝，女性宮寒（白帶多而清稀、痛經）、男性腎寒，還有腸胃虛寒、慢性腹瀉的人，可以常喝。



薑棗茶 網上圖片