

百搭調味入饌提鮮增風味 「養生果物」檸檬生津止渴

檸檬是富含維他命C與有機酸的酸味水果，氣味清新，可以提神醒腦，祛味除臭是我們最常用的「多功能的養生果物」，檸檬含豐富的維他命C，美白又能增強血管彈性和韌性，有助於預防高血壓，更被美容界視為製作美白護膚品的重要成分。除了富含豐富的維他命C外，檸檬還含有維他命A、B1、B2等，它不僅有美白功效，對皮膚中已形成的黑色素也有淡化作用。今期，就為大家介紹兩款以檸檬為主材料的百搭調味料，再配合烹調有魚、有肉的菜式，大家不妨試試。

文、圖：小松本太太

檸檬抗氧化、防衰老，是一種營養和藥用價值都極高的果物，它具有很強的抗氧化作用，對促進肌膚的新陳代謝、延緩衰老及抑制色素沉澱都十分有效。而且，檸檬還具有生津止渴、和胃降逆、化痰止咳的功效。

加上，檸檬汁是很好的調味料，把檸檬汁加入肉類中，可以消除肉腥味，亦可促使肉類更入味；少許檸檬汁可除去海產類的腥味，亦可以把濃

烈的味道轉化為清爽，進一步提升菜餚的風味。

由於檸檬的酸性可使食材的顏色穩定呈現，所以檸檬汁還可以為菜餚增色加分，更可防止食物因氧化變色，預防醃梨（牛油果）、蘋果、香蕉等水果變黑。榨果汁時加片檸檬不但能保護維他命C不流失，還能讓果汁保持漂亮的顏色。

檸檬能生津健胃，對支氣管炎、百日咳、食慾不振、中暑煩渴等症狀都

有幫助，建議大家以檸檬入饌時要帶皮，因為檸檬皮，包括其他柑橘皮，都含有一些苦味的類黃酮物質，比如橙皮甙、柚皮甙之類，它們也都是有益的成分，值得連皮一起吃。



以檸檬入饌，製作多款養生菜。

鹽漬檸檬

材料：
檸檬 100克
幼鹽 20克



- 製法：
1. 燒沸水一鍋，將整個檸檬放入沸水中灼燙後取出，吸乾水分，縱切成4件備用；
 2. 取一有蓋的耐熱玻璃器皿，放入沸水中焯1分鐘以作消毒，取出晾乾，備用；
 3. 以一層檸檬一層鹽的方式放入已經消毒及晾乾的玻璃器皿內醃漬，存放於陰涼之處，兩星期後就成為鹽漬檸檬。



3

**鹽漬檸檬是酸味柑橘類果物加上鹽分轉化成的百搭調味料，用於魚、肉、蔬菜的烹調可去腥提鮮。

糖漬檸檬

材料：
檸檬 100克
糖 20克



- 製法：
1. 燒沸水一鍋，將整個檸檬放入沸水中灼燙後取出，吸乾水分，橫切成約0.5厘米片備用；
 2. 取一有蓋的耐熱玻璃器皿，放入沸水中焯1分鐘以作消毒，取出晾乾，備用；
 3. 以一層檸檬一層糖的方式放入已經消毒及晾乾的玻璃器皿內醃漬，存放於陰涼之處，兩星期後就成為糖漬檸檬。

1



**糖漬檸檬是酸味柑橘類果物加上糖分轉化成的百搭調味料，用於魚、肉、蔬菜的烹調可增加風味，又可用於調配飲料及烘焙點心。

檸檬霹靂雞翼

材料：
雞中翼 8隻
橄欖油 1湯匙
料理酒 2湯匙

醃料：
鹽漬檸檬 1小件
鹽漬檸檬（鹽） 1茶匙
七味粉 1/4茶匙
料理酒 2湯匙



- 製法：
1. 雞中翼，洗淨，吸乾水分，從兩骨之間切開成霹靂雞翼；
 2. 將鹽漬檸檬切碎與霹靂雞翼及醃料拌勻醃20分鐘；
 3. 燒熱鑊，下橄欖油，以中火將霹靂雞翼放入煎至表面微黃，加入料理酒，蓋上鑊蓋，轉中小火煎焗至熟透即成。



2

3

檸檬鹽焗魚

材料：
鮮魚 1條
洋蔥 1個
車厘茄 5粒
鹽漬檸檬 1小件
鹽漬檸檬（鹽） 1茶匙
新鮮檸檬 1/2個
橄欖油 1湯匙



2



3

- 製法：
1. 鮮魚，去掉魚鱗及內臟，洗淨，吸乾水分備用；（去掉魚鱗及內臟可以在買魚時請魚販代勞）
 2. 將鹽漬檸檬切絲；
 3. 洋蔥切絲後加入鹽漬檸檬揉搓；
 4. 取烘焙用錫紙一張，放上揉搓過的洋蔥絲；
 5. 將洗淨備用的鮮魚置在洋蔥絲上，把鹽漬檸檬絲放入魚肚及魚身上，加入車厘茄；
 6. 捲起烘焙用錫紙把材料封妥成小包裹裝；
 7. 放入多士焗爐焗15分鐘至魚熟透取出；
 8. 打開錫紙，將新鮮檸檬榨汁灑在焗妥鮮魚上，淋上橄欖油即成。



5



檸檬茄子豬肉



材料：
茄子 2條
薄切豬肉 200克
甜麵醬 1湯匙
糖漬檸檬 2片

汁料：
鹽漬檸檬（鹽） 1/2茶匙
料理酒 2湯匙
味醂 2湯匙
新鮮檸檬 1/2個（榨汁）

- 製法：
1. 糖漬檸檬切碎與甜麵醬拌勻成檸檬甜麵醬備用；
 2. 茄子洗淨縱切成長條狀備用；
 3. 將檸檬甜麵醬均勻塗在每片薄切豬肉上，然後捲在茄子長條上；
 4. 將捲妥豬肉的茄子排在易潔鑊上，中火加熱至焦糖色；



3



4

5. 將汁料拌勻淋入鑊內，蓋上鑊蓋，轉中火煮至熟透即成。



香港註冊中醫師 楊沃林

保養「第二心臟」

清代著名養生家、文學家曹庭棟博覽群書，精通經、史、詞章，他一生的著作多被收入《四庫全書》，他在75歲時著《老老恆言》，他在該書中說：「《內經》曰：『陰脈集於足下，而聚於足心。』謂經脈之行，三陰皆起於足。所以盛夏即穿厚襪，亦非熱不可耐，此其驗也。故兩足四時宜暖。」

健康之始，始於腳下，增陽氣減陰氣應該從腳開始。

西方先進國家在很久以前就對腳的神經反射等作了深入的醫學研究。美國已故前總統艾森豪威爾的心臟外科主治醫生保羅·懷特博士首先提出：「腳是人體的第二心臟」。心臟是人體的一個非常重要的器官，心臟一旦停止跳動，人的生命就結束了。

為什麼說腳是人體的「第二心臟」呢？因為腳與心臟一樣，對人體的血液循環起着至關重要的作用。

雙腳離心臟最遠，加上重力的作用，血液從心臟流向雙腳很容易，但是從雙腳流回心臟卻不是那麼容易了。因為腳部血液流回到心臟，不僅路程長，還必須要有足夠的壓力，否則就很難順暢地流回心臟。若是血液循環到了腳部，無力流回到心臟，後果不堪設想。

為了使身體功能正常運作，雙腳要憑着腳部肌肉正常的收縮功能，使積存廢棄物的靜脈血經過毛細血管、小靜脈、靜脈流回心臟，使到身體的血液循環暢通無阻。雙腳擔負着這麼重要的功能：把心臟傳送的血液送回到心臟，這就是腳被稱為「第二心臟」的原因。

立夏一過，夏季就來了。此時，肝臟氣伏，心氣逐漸旺盛，脾氣處於旺盛時期，是身體補

益的好時機。除了祛濕，還應益肝補腎，疏肝養肝，養血明目，健脾益腎，利水祛濕，相輔相成才能為安然度夏打好基礎。

春夏養陽，夏天泡腳養生最合時宜。提供幾個泡腳方，讓大家泡出安康。

- 治高血壓：
鉤藤30克，石決明20克，夏枯草20克，決明子15克，菊花15克，桑葉15克，紅花10克。
- 治失眠：
夜交藤20克，炒酸仁20克，遠志15克，合歡皮15克，茯神15克，百合15克，五味子15克。
- 治高血脂：
山楂30克，何首烏20克，丹參15克，澤瀉15克，桃仁15克，紅花10克。
- 治糖尿病：
黃連30克，黃精20克，玄參15克，製附片15克，肉桂10克，玉竹10克。
- 治痛風：
生草烏30克，生川烏30克，生南星20克，生半夏20克，元胡20克，附子15克，艾葉10克，紅花10克。
- 治便秘：
大黃30克，火麻仁20克，槐花20克，甘遂20克，皂角15克，芒硝15克，生薑10克。
- 減肥：
山楂30克，荷葉20克，何首烏20克，生大黃15克，劉寄奴15克，澤瀉15克，黃連10克，番瀉葉10克。
- 治感冒：
防風30克，桂枝30克，荊芥30克，紫蘇葉30克，生薑30克，葱白30克。

用得健康

文、圖：雨文

現代家居生活方便，美輪美奐，但你可知道在這背後隱藏了多少危機呢？其污染源頭如裝修物料、皮製傢具、油漆木器、空調隔塵網、打印機、抽油煙機、抽水馬桶、廚房垃圾處理等，讓人輕則導致鼻敏感、哮喘、頭痛、偏頭痛、口乾、眼澀、失眠等徵狀，重則可以致癌，如常見的是白血病等，以兒童尤甚。

加上，人可以七天不吃東西，三天不喝水，但不能一刻不呼吸，吸入的每一



天然防疫噴霧 殺菌有法

口空氣質素都會直接影響我們的健康，而都市的生活環境稠密，陽光不足，缺乏細菌的自然天敵，室內環境暗藏無數的隱形殺手，可導致如體臭、暗瘡、濕疹、感冒、鼻敏感、失眠、頭痛、喉嚨痛、香港腳、哮喘、灰甲、傷風等細菌及病毒。

因此，香港著名消毒品牌AQ，是天然植物提煉而成的純生物製劑，主要針對殺滅各種細菌、真菌和病毒，即時消除異味，更可分解甲醛，是一種無添

■五款不同配方的健康防疫噴霧



■納米殺菌抗敏機

加、無污染、無化學成分的現代家庭日用品，在強力殺菌同時內含植物膠原素，對皮膚有修護、止癢、解毒、舒緩炎症等亞健康問題，尤其見效。開創了「空氣殺菌」先河，有效減少人與人之間的傳染病。

例如，在防疫噴霧中，分為五種不同配方，如多功能滅菌配方、幼兒抗菌防敏配方、寵物滅菌除臭配方、肌膚抗菌修護配方及環境除味抗毒配方，按自己所需而選擇，可直接噴於任何日用品、空氣等地方，每日使用3至4次，如問題嚴重，亦建議增加用量及次數。

另外，品牌還推出了納米殺菌抗敏機，採用超聲波原理，將液體納米化，配合特強修護配方FC系列補充液，能迅速殺滅面部及鼻黏膜上的細菌和致敏原，修復鼻腔內的周邊組織及形成保護層，提供深層抗敏功效，令肌膚由內至外都能保持健康美。