

發揮黃豆豐富營養 豆製品「油揚」入饌

俗話說：「每天吃豆三錢，何須服藥連年」，豆類的保健養生作用可見一斑。芸芸眾豆之中，黃豆的蛋白質含量達30%至40%，是優質蛋白，並包含8種人體必須的氨基酸，是糧穀類植物蛋白質的理想來源。當中以黃豆製成的豆製品種類繁多，如豆腐、豆漿、豆腐皮、豆卜等，不但食用方便、味道鮮美，而且易於消化，能增進食慾。今期就向大家介紹的是我在烹飪課上常用的豆製品——油揚（日式豆卜），以此入饌，做出三道養生菜。油揚可以蒸、炒、煮、炸，用作烹調葷、素、冷、熱的菜式都很方便。

文、圖：小松本太太



黃豆中含有豐富的鐵和維生素B1、B2及維生素A、維生素D、磷、鐵、鎂等微量元素。而鈣及維生素D，二者結合可有效預防改善骨質疏鬆。黃豆中脂肪含量為15%至20%，亞油酸超過50%，是防治冠心病、高血壓、動脈粥樣硬化的健康食品。

然而，黃豆中存在了一些抑制人體吸收消化的酶，致使黃豆的營養不能完全被腸胃道吸收。不過，當黃豆經過浸泡、加熱處理後，蛋白質結構便變得疏鬆，相對地提升黃豆營養被腸胃道的吸收率。因此，以黃豆為原料加工製成的各種豆製品的營養價值要比黃豆高，並更易被人體吸收，是很好的養生食品。

豆製品雖然營養豐富，但是如腎功能不全、慢性腸胃病的患者則不宜食用，對於痛風患者來說，黃豆雖然嘌呤含量較高，但經過加工成為豆製品後嘌呤含量相對降低，可以適量食用以替代其他嘌呤含量較高的肉類。



炸油揚夾

- 材料：
- 油揚 2件
 - 蘿蔔 200克
 - 鹽 適量
 - 青紫菜粉 2茶匙
 - 薄力小麥粉 3湯匙
 - 豆漿 1/2杯
 - 麵包糠 4湯匙
 - 炸油 適量
 - 日式炸豬排醬汁 適量



- 製法：
1. 油揚剪開一邊後，從開口內反向外成袋狀；
 2. 蘿蔔刨成粗條放筍箕內，撒鹽後放置約2分鐘將蘿蔔粗條揉搓至汁液溢出；
 3. 把揉搓後之蘿蔔粗條汁液搗乾，加入青紫菜粉拌勻成餡料；
 4. 餡料放入袋狀油揚內鋪平成夾狀，以竹串將袋口串妥；
 5. 燒熱炸油；
 6. 將串妥之油揚夾沾上薄力小麥粉後沾上豆漿再沾麵包糠；
 7. 沾妥麵包糠之油揚夾放入炸油內炸至金黃取出；
 8. 趁熱將竹串取掉、裝盆，以日式炸豬排醬汁作沾汁即成。

**這道菜可以當作日式炸豬排的素菜版。



魚子醬稻荷壽司

- | | | |
|---------|----------|---------|
| 材料： | 煮汁： | 壽司醋： |
| 油揚 2件 | 糖 2湯匙 | 醋 1湯匙 |
| 白飯 1碗 | 味醂 2湯匙 | 糖 1/2湯匙 |
| 白芝麻 2茶匙 | 醬油 2湯匙 | 鹽 適量 |
| 魚子醬 2湯匙 | 木魚清湯 2湯匙 | |



- 製法：
1. 油揚用沸水略湯去油分；
 2. 煮汁放鍋中煮沸後加入油揚，煮至調味汁被吸收後，熄火待冷取出；
 3. 壽司醋材料調勻後與白飯拌勻成壽司飯；
 4. 白芝麻撒入壽司飯內拌勻成芝麻壽司飯；
 5. 油揚從中切開成袋狀；
 6. 將拌勻之芝麻壽司飯拍成小飯團，置入袋狀油揚內；
 7. 綴魚子醬上即成。



**可選用日式超市已烹調妥的稻荷壽司專用油揚，方便好味。

包羅萬有

- 材料：
- 油揚 2件
 - 粉絲 1小束
 - 雞柳 1條
 - 金菇 1/4包
 - 蟹柳棒 2條
 - 水 2杯
- 調味：
- 雞粉 1茶匙
 - 蠔油 1湯匙



- 製法：
1. 粉絲放沸水中燙軟、撈出瀝乾後剪成1吋長備用；
 2. 雞柳切絲備用；
 3. 金菇去蒂，切1厘米長備用；
 4. 蟹柳棒用手撕碎備用；
 5. 油揚用筷子幹而平後，一開二成袋狀備用；
 6. 將適量粉絲及雞絲放入油揚中成一袋狀；
 7. 以牙籤串緊袋口成福袋；
 8. 水放鍋中加熱至沸騰後將福袋放入以中火煮約5分鐘至熟軟。（其間福袋會膨脹起來的，是正常現象。）
 9. 福袋煮約至熟軟後，加入金菇煮至軟，加入調味拌勻；
 10. 灑上撕碎蟹柳棒即成。



**這道菜是以潮州名菜菊花石榴雞的概念仿造的家庭簡易版。

健康資訊

文：雨文 圖：焯玲

論壇弘揚針灸流派 推廣新技術新手法

為深入探討近年各種針灸流派、新技術及新手法，以及促進中醫針灸傳承與創新，由香港中醫學會教育研究基金會舉辦的「國際針灸高峰論壇」早前假灣仔會展中心舉行，吸引逾千位來自美國、澳洲、俄羅斯等十多個國家的嘉賓、專家學者和中醫藥業界人士蒞臨交流，共同見證中醫針灸發展的重要時刻，促進中醫藥技術走向國際。該論壇聯同前後一連三天的相關專科進修講座，共約有二千多人參加。

「國際針灸高峰論壇」以「中醫國際化，針灸打先鋒」為研討主題，來自內地、香港、美國等地的專家學者，積極參與者分享中醫針灸的臨床經驗及學術研究，開展學術交流，全面展示中醫針灸的流派特色、針具、手法、優勢病種等。專題內容涉獵近年針灸新針法的意義、針灸臨床研究進展，提及《黃帝內針》和澄江針灸學派，並介紹軟針、杵針、靳三針、五行針灸、眼針療法、臍診、臍針、臍灸、燒山火透天涼手法、壯醫藥線點灸療法和蒙醫五療溫針針法的特點及操作；也有專家學者於論壇剖析針灸鎮痛新機制新方法，分享針灸治療婦科病、腦血管病、自閉症、消化系統常見病的心得。

香港中醫學會會長汪慧敏教授致辭時表

示，近年各種針灸流派、新技術、新手法不斷湧現，中醫針灸發展如日方中。目前全國第一批中醫流派中的4個中醫流派二級工作站落戶該會，今年順利與廣州中醫藥大學、浙江中醫藥大學合辦碩士博士課程，為香港中醫提供更多進修機會。她感謝政府《專業服務協進支援計劃》以及該會永遠榮譽會長楊劍的旭日慈善基金的大力支持，期望藉是次論壇，讓各地中醫專家集思廣益，互相交流學習，促進中醫針灸技術走向國際。

世界針灸學會聯合會主席劉保延教授指出，針灸是中醫的瑰寶，能防治多達500種疾病，80多種疾病單純用針灸治療能有良好，國內外的主流醫療體系正逐步接受針灸治療服務，足見針灸的臨床療效。

食物及衛生局副局長徐德義醫生發言時指出，香港特區政府一直致力促進中醫藥在香港的發展，行政長官林鄭月娥在2017年施政報告中提到，政府集中在中醫服務發展、人才培訓及專業發展、科研發展及產業發展等四方面發展中醫藥，為市民提



國際針灸高峰論壇大合照。

供優質的中醫藥臨床醫療與保健服務。

中央人民政府駐香港特別行政區聯絡辦公室協調部沈沖部長表示，中醫藥是中華優秀傳統文化的寶庫，是國家衛生健康體系重要部分。香港能夠成為全球人均預期壽命最長的地區，這與香港中醫藥界秉持「純中醫」的發展特色和優勢，和香港市民高度信賴中醫藥並廣泛應用不無關係。

全國政協常委余國春太平紳士表示，作為歷史悠久的學術團體，香港中醫藥素來重視學術發展，這幾年經常舉辦各種學術活動和本地少有的大型國際論壇，指出香港特區政府一直致力促進中醫藥在香港的發展，並寄望香港應該抓住「一帶一路」的倡議和粵港澳大灣區規劃的機遇，整合三地中醫藥醫療、教育、科研、營銷等的優勢，憑借香港的各項優勢，和國家中醫藥產業機構合作，共同促進中醫藥發展。



出席論壇的參加者眾多。



論壇以「中醫國際化，針灸打先鋒」為研討主題。



香港註冊中醫師 楊沃林

減肥不能傷陽氣

好友為他日漸增大的肚腩發愁，他通過節食、運動，甚至減少睡覺時間，減肥幾乎無所不用其極！但減肥效果甚微，精神更愈來愈差、神疲力倦。他來找我治療。

中醫把陽氣看作身體的太陽。明代大醫家張景岳說：「天之大寶，只此一丸紅日（太陽）；人之大寶只此一息真陽（陽氣）」。沒有了陽光，萬物就會失去生機；沒有了陽氣，人便會失去生命。

決定人健康長壽的根本就是「陽氣」。陽氣是我們的元氣、正氣，是我們安身立命之本。

宋代名醫寶才，他把自己喻為神醫扁鵲再生，寫下一本《扁鵲心書》的醫書，倡導培養體內陽氣。《扁鵲心書》說：「陽精若壯千年壽，陰氣如強必傷」。如果一個人陽氣不足，壽命肯定不會太長。我們養生就是要解決提升陽氣這一根本問題。

現代很多人減肥，大多數都是採用減少能量的攝取（清淡飲食），或者通過運動來把脂肪消耗掉。女性流行控制飲食的量，盡量不攝取高熱量的食物來減肥。

我認識的一位香港年輕的白領麗人，她長期午飯只吃一個蘋果或西柚；另一位南京的年輕的內衣女攤主，她長年中午只吃一小碗白粥。她們的減肥效果並不理想，而且身體都比較虛弱。

男孩在青春發育期間，飲食沒有改變，但普遍都明顯瘦了和長高了。因為這期間他們身體的陽氣升高了，氣血充盈，體內的能量充足了，就把身體內儲存過多的廢物清除出體外，人自然就瘦了。

人上了年紀會逐漸發胖，是因為陽氣逐漸衰弱、氣血虧虛，無法徹底清除掉身體內的垃圾，形成經絡漸漸不通暢。不能排除的垃圾在體內愈積愈多，身體就愈來愈發胖了。

肥胖是身體的陽氣不足，五臟沒有足夠的氣血去運作，造成體內垃圾積累過多而形成。

用節食或進食果蔬，這類減少脂肪攝入的減肥方法；過量運動以及不眠不休都是令陽氣耗損更大、氣血更虧虛，只會使身體雪上加霜，減肥也難以奏效。

很多人誤以為，清淡飲食就是水煮青菜這樣的「吃草」式飲食，如果每天只吃這些食物，往往會造成精神不振、全身無力，免疫力大大降低，豈不是愈吃愈不健康！

清淡飲食是相對於「肥甘厚味」而言的。「肥」指的是過多的動物性食物，但很多人忽略了，過多的植物油的使用，也是「肥」。也就是說，即使只吃菜，烹飪方式不當，吃了過多的油，也不能算清淡飲食。

肉類是為我們提供優質蛋白質、鐵、維生素B12等營養的重要功臣，在某種意義上是不可或缺的。

瘦肉富含蛋白質，飽腹感強，而且蛋白質幫助我們合成肌肉，從而提高每天的基础熱量消耗。

另外，肉類中富含的鐵和鋅也是減重中的必要元素，相比蔬菜來說，肉類含量要高得多。魚肉也是蛋白質的重要來源，清蒸鮭魚，既清淡又美味。

雞蛋中富含的蛋白質氨基酸，其構成與人體極為類似，所以更容易被人體吸收，從而幫助我們在運動中促進肌肉生長。

肥胖是身體的陽氣不足，五臟沒有足夠的氣血去運作，造成體內垃圾積累過多而形成。

用節食或進食果蔬，這類減少脂肪攝入的減肥方法；過量運動以及不眠不休都是令陽氣耗損更大、氣血更虧虛，只會使身體雪上加霜，減肥也難以奏效。

很多人誤以為，清淡飲食就是水煮青菜這樣的「吃草」式飲食，如果每天只吃這些食物，往往會造成精神不振、全身無力，免疫力大大降低，豈不是愈吃愈不健康！

清淡飲食是相對於「肥甘厚味」而言的。「肥」指的是過多的動物性食物，但很多人忽略了，過多的植物油的使用，也是「肥」。也就是說，即使只吃菜，烹飪方式不當，吃了過多的油，也不能算清淡飲食。

肉類是為我們提供優質蛋白質、鐵、維生素B12等營養的重要功臣，在某種意義上是不可或缺的。

瘦肉富含蛋白質，飽腹感強，而且蛋白質幫助我們合成肌肉，從而提高每天的基础熱量消耗。

另外，肉類中富含的鐵和鋅也是減重中的必要元素，相比蔬菜來說，肉類含量要高得多。魚肉也是蛋白質的重要來源，清蒸鮭魚，既清淡又美味。

雞蛋中富含的蛋白質氨基酸，其構成與人體極為類似，所以更容易被人體吸收，從而幫助我們在運動中促進肌肉生長。

用節食或進食果蔬，這類減少脂肪攝入的減肥方法；過量運動以及不眠不休都是令陽氣耗損更大、氣血更虧虛，只會使身體雪上加霜，減肥也難以奏效。

很多人誤以為，清淡飲食就是水煮青菜這樣的「吃草」式飲食，如果每天只吃這些食物，往往會造成精神不振、全身無力，免疫力大大降低，豈不是愈吃愈不健康！

清淡飲食是相對於「肥甘厚味」而言的。「肥」指的是過多的動物性食物，但很多人忽略了，過多的植物油的使用，也是「肥」。也就是說，即使只吃菜，烹飪方式不當，吃了過多的油，也不能算清淡飲食。

肉類是為我們提供優質蛋白質、鐵、維生素B12等營養的重要功臣，在某種意義上是不可或缺的。

瘦肉富含蛋白質，飽腹感強，而且蛋白質幫助我們合成肌肉，從而提高每天的基础熱量消耗。

另外，肉類中富含的鐵和鋅也是減重中的必要元素，相比蔬菜來說，肉類含量要高得多。魚肉也是蛋白質的重要來源，清蒸鮭魚，既清淡又美味。

雞蛋中富含的蛋白質氨基酸，其構成與人體極為類似，所以更容易被人體吸收，從而幫助我們在運動中促進肌肉生長。