

「秋葵」低脂低糖

炎夏烹調方便有營養

秋葵是一種營養價值較高的養生蔬菜，其低脂、低糖，很適合時下健康養生的綠色飲食潮流。今期，就為大家介紹三款秋葵食譜，以不同的烹調方式來呈現秋葵的養生滋味。秋葵吞拿魚通心粉是將秋葵剝碎成為意式麵食的醬汁，低脂爽口；和風拌秋葵是以常見的調味料作沾醬，入手容易；煙肉炒三茄是將幾款夏天的蔬菜共冶一爐，做法簡單。 文、圖：小松本太太



■總材料

和風拌秋葵

材料：
秋葵 50克
鹽（用於清洗秋葵）適量
調味A：
日式酸汁 2湯匙
日式上湯包 2克
調味B：
日式沙律醬 1湯匙
日式青芥末 1茶匙

製法：
1. 將秋葵放在砧板上撒鹽適量，揉搓，再以清水沖洗；
2. 燒沸水1鍋，將毛茄放入湯軟後取出、瀝乾分作兩份；
3. 一份拌入調味A，另一份拌入調味B，盛放碟上即成。



秋葵吞拿魚通心粉

材料：
通心粉 150克
秋葵 30克
罐裝吞拿魚 1小罐
橄欖油 1湯匙
胡椒粉 適量
鹽（用於清洗秋葵） 1茶匙

製法：

1. 將秋葵放在砧板上撒鹽適量，揉搓，再以清水沖洗；
2. 吸乾洗淨秋葵的水分，放在乾淨的砧板上剝碎備用；
3. 通心粉按包裝上的烹調時間焗妥、瀝乾；
4. 將剝碎的秋葵與瀝乾通心粉拌勻；
5. 罐裝吞拿魚加入橄欖油及胡椒粉拌勻，然後淋在通心粉上即成。



煙肉炒三茄

材料：
秋葵 150克
茄子 100克
車厘茄 80克
煙肉 30克
橄欖油 1湯匙
鹽 適量
胡椒粉 適量
鹽（用於清洗秋葵） 1茶匙



製法：

1. 將秋葵放在砧板上撒鹽適量，揉搓，再以清水沖洗，橫切成1厘米丁粒；
2. 茄子洗淨、切成1厘米丁粒；
3. 車厘茄去蒂，洗淨備用；
4. 煙肉切成1厘米丁粒，放入鑊內、以中火加熱至油分溢出；
5. 將茄子丁粒加入鑊內與煙肉同炒；
6. 茄子炒至熟軟後加入秋葵及車厘茄，下鹽及胡椒粉調味；
7. 秋葵及車厘茄炒至熟軟後熄火，加入橄欖油，盛放碟上即成。



健康資訊

文：雨文

蔬食文化新潮流

為了進一步將蔬食文化融入港人生活，並推廣本地有機耕作、不時不食概念，荷里活廣場及志蓮淨苑連續第6年攜手舉辦為期5天的「蔬食文化節@荷里活廣場」啟動禮。

當天，志蓮淨苑代表雷覺坤夫人、志蓮淨苑香積廚主廚甄頌英及荷里活廣場有限公司助理總經理李美玲一同灌漑寓意「本地有機耕種持續發展」的本地菠蘿農作物，正式為活動揭幕，並重點推介多個嶄新「主題蔬食」項目，包括集多國風味於一身的「素麵」拼盤、不添加化學物的「蔬食漬物工作坊」、實現網絡傳聞以蔬代花的「蔬食『花』束工作坊」、以時令子薑入饌的「夠『薑』蔬食懶人包」等，嶄新多角度展現蔬食文化新潮流。

而且，茹素超過20年的香港註冊外科醫生盧麗愛醫生綜合多年研究醫學、營養學、生物學、環保學等，分析動物性食物如何危害身體健康，她指出：「現今5大都市致命疾病分別為中風、心臟病、高血壓、各種癌症及糖尿病。」盧醫生表示都市人日常飲食對健康的負面影響遠超想像，「肉食（動物性飲食）是其中一項主要原因，動物性脂肪即是指從家禽肉類、海鮮、蛋奶製品（例如牛奶、芝士、牛油）等而來的壞膽固醇、飽和脂肪和反式

脂肪，全部都是促進動脈粥樣硬化（Atherosclerosis）的成分，容易引發中風、心臟病及高血壓，沒有藥物和激素問題的海產類，所含的膽固醇不比家禽肉類低，有時甚至更高，市民切勿掉以輕心。」

盧醫生指針對以上5項疾病，「健康素食方程式」能發揮預防、減輕甚至逆轉病情的功效，甚至不藥而癒。首先植物性食物能減輕消化系統負荷，同時提供對身體有益的植物性不飽和脂肪，此外食素可讓身體吸收維他命C、植物生化和酵素，幫助強化免疫系統，增加病時或病後身體癒合復原能力，這亦是幫助人體預防大小疾病的先決條件，最後是消化效益高，在消化過程中營養在無須消耗身體能量或傷害身體狀況下輕易地被吸收。

「蔬食漬物工作坊」是為期5天的「蔬食文化節@荷里活廣場」啟動禮，並重點推介多個嶄新「主題蔬食」項目，包括集多國風味於一身的「素麵」拼盤、不添加化學物的「蔬食漬物工作坊」、實現網絡傳聞以蔬代花的「蔬食『花』束工作坊」、以時令子薑入饌的「夠『薑』蔬食懶人包」等，嶄新多角度展現蔬食文化新潮流。

而且，茹素超過20年的香港註冊外科醫生盧麗愛醫生綜合多年研究醫學、營養學、生物學、環保學等，分析動物性食物如何危害身體健康，她指出：「現今5大都市致命疾病分別為中風、心臟病、高血壓、各種癌症及糖尿病。」盧醫生表示都市人日常飲食對健康的負面影響遠超想像，「肉食（動物性飲食）是其中一項主要原因，動物性脂肪即是指從家禽肉類、海鮮、蛋奶製品（例如牛奶、芝士、牛油）等而來的壞膽固醇、飽和脂肪和反式



「蔬食文化節2018」今天是最後一天了，大家不妨到場內各區如「蔬食農夫直賣所」、「素材市集」、「愛心品嚐蔬食專區」、「『素』味由『麵』」放題專區、「蔬食『花』束工作坊」、「廚藝示範」等參觀及參與，齊來感受蔬食文化的潮流及健康。

養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

功效奇特的沙棘

香港的李先生，花了十多年時間，將中草藥沙棘開發出十多種保健、美容類產品。他請我去他的店舖，拿出罐裝的沙棘飲料、沙棘酒、沙棘精油等產品給我試用。

沙棘是一種落葉性灌木，其特性是耐旱、抗風沙，可以在鹽鹼化土地上生存，中國西北部大量種植沙棘，用於沙漠綠化。

沙棘果實中維生素C含量高，素有維生素C之王的美稱。沙棘是植物和其果實的統稱。沙棘為藥食同源植物。沙棘的根、莖、葉、花、果，特別是沙棘果實含有豐富的營養物質和生物活性物質，沙棘果實入藥具有止咳化痰、健胃消食、活血散瘀之功效，沙棘可降低膽固醇，緩解心絞痛發作，還有防治冠狀動脈粥樣硬化性心臟病的作用。

沙棘油和油具有很高的藥用價值，具有降低膽固醇，治癒心絞痛等作用，還有防治冠狀動脈粥樣硬化性心臟病的作用；有祛痰、止咳、平喘和治療慢性氣管炎的作用；對治療胃和十二指腸潰瘍以及消化不良等有幫助，對慢性淺表性胃炎、萎縮性胃炎、結腸炎等病症療效顯著；對燒傷、燙傷、刀燒、凍傷有很好的、治療作用；對婦女宮頸糜爛有良好的治療效果。

沙棘果實營養豐富，據測定其果實中含有多種維生素、脂肪酸、微量元素、亞油

素、沙棘黃酮、超氧化物等活性物質和人體所需的各種氨基酸。其中維生素C含量極高，每100克果汁中，維生素C含量是獼猴桃的3倍，素有維生素C之王的美稱。

沙棘油中含有206種對人體有益的活性物質，其中有46種生物活性物質，含有大量的維生素E、維生素A、黃酮等，具有抗疲勞和增強機體活力等特殊藥理性能，具有保護和加速修復胃黏膜、增加腸道雙歧桿菌的藥性，有降減血漿膽固醇、減少血管壁中膽固醇含量的作用，能防治高脂血症和動脈粥樣硬化症，並有促進傷口癒合的作用。

沙棘中含有的大量維生素E、維生素A、黃酮和SOD活性成分能夠有效防止自由基以達到抗衰老的作用，因此被化妝品產業用作重要的原料，經過先進工藝提取的化妝品級沙棘油純度、活性都很高。

李先生還研發了藥膏，如果體內寒邪太盛，那麼就會很容易導致各種各樣的疾病纏身！「寒是萬病之源」，具有陰冷、凝結、阻滯的特性，寒邪最直接的危害是會使機體處於凝滯狀態。

對於寒濕，很多人第一反應都是艾灸，但是因為艾灸是用明火燃燒，排煙、量灸、燙傷等問題，使艾灸操作起來不方便。用藥膏熱敷，特別適合。