

「雞蛋」健腦益智食物 蛋黃不可怕 內含好東西

雞蛋是日常生活中常見的含豐富優質蛋白質食物，蛋白質是一切生命的物質基礎，每100克雞蛋含13克蛋白質，兩隻雞蛋所含的蛋白質大致相當於50克魚肉或瘦肉的蛋白質。而蛋黃中的卵磷脂、甘油三脂、膽固醇和卵黃素，對神經系統和身體發育有很大的作用。卵磷脂被人體消化後，可釋放出膽鹼，膽鹼是合成大腦神經遞質——乙酰膽鹼的必要物質，有助各個年齡提高記憶力，使注意力更集中，所以不少人食蛋一見蛋黃就棄掉似乎是錯的，雞蛋是一種健腦益智的養生食物。今期，就以日本雞蛋來做出三款蛋菜式，簡單易學。



文、圖：小松本太太

不少人對吃雞蛋懷有戒心，怕吃雞蛋引起膽固醇增高而導致動脈粥樣硬化。科學家們研究發現，雞蛋中雖含有較多的膽固醇，但同時也含有豐富的卵磷脂，卵磷脂進入血液後，會使膽固醇和脂肪的顆粒變小，並使之保持懸浮狀態，從而阻止膽固醇和脂肪在血管壁的沉積。

加上，雞蛋中維生素A、B豐富，特別是維生素B2的含量相對較高，具有抗氧化幫助延緩衰老，不少長壽老人的延年益壽經驗之一，就是

每天必吃一隻雞蛋，從中國民間流傳的許多養生藥膳也都離不開雞蛋，如「何首烏煮雞蛋」、「雞蛋粥」等可見一二。雞蛋的蛋黃可供入藥，古稱雞子黃，即鮮蛋去殼，去淨蛋白，留蛋黃備用。雞子黃性平味甘，能滋陰潤燥。蛋黃中含有兩種抗氧化物質——葉黃素和玉米黃素，能保護眼睛不受紫外線傷害。經常盯着電腦的上班族來說，吃雞蛋可以保護視力。而且，對於老人，葉黃素和玉米黃素還有助於

降低患白內障的風險。

雞蛋還有其他重要的微營養素，如鉀、鈉、鎂，特別是蛋黃中的鐵質與卵磷脂結合可以達到營養互補，促進細胞的再生，還可提高人體血漿蛋白量，增強肌體的代謝功能和免疫功能。吃雞蛋雖然好處很多，但是雞蛋容易帶有沙門氏菌，所以選購時必須多加注意產地來源。



玉子燒



材料：
雞蛋 4隻
醬油 1湯匙
味醂 2湯匙
糖 1茶匙
油 適量

製法：

1. 雞蛋與醬油、味醂、糖拌勻成蛋漿；
2. 燒熱易潔煎蛋鑊後用廚房紙抹上油適量；
3. 將1/5蛋漿倒入鑊內鋪勻煎成蛋皮；
4. 將蛋皮卷向另一邊堆成蛋卷，再用廚房紙抹上油適量；
5. 再倒入蛋漿並讓其流進蛋卷下，待蛋皮略為凝固時再堆成蛋卷；
6. 重複步驟3-5至所有蛋漿煎成多層厚蛋卷；
7. 取出切件，用竹籤串起即成。



茶碗蒸



材料：
雞蛋 2隻
水 1杯
昆布素 1茶匙
日式蟹柳 5條
蘿蔔苗 4條
(裝飾用)

製法：

1. 鑄鐵鍋內注水2杯後加熱；
2. 預備2個茶杯，每杯放入2條撕碎的日式蟹柳；
3. 雞蛋、水及昆布素拌勻成蛋漿後，隔篩分注入2個茶杯內；
4. 鍋內水沸騰時，墊一張廚房紙於鍋底內；
5. 將已注入材料的茶杯放入鍋內，加蓋調至細火加熱3分鐘，熄火後放置約15分鐘；
6. 取出，放上1/2條日式蟹柳及蘿蔔苗作裝飾即成。



溫泉蛋



材料：
可生食用雞蛋 2隻
日式麵汁 2茶匙
木魚絲 適量

製法：

1. 將室溫的可生食用雞蛋放入保暖壺內；
2. 注入80°C的溫水至滿，輕扣上壺蓋，放置20分鐘，取出打碎蛋殼；
3. 以日式麵汁及木魚絲拌食即成。
(可以用飲水機的熱水，製作OL的辦公室溫泉蛋)



香港註冊中醫師 楊沃林

燒烤美食「焗井洲蠔」

早前，參加燒烤場開業典禮，我竟然能在盛夏裡生火燒烤，而且盡興玩足了一天。香港人口擁擠，地方所限，有些燒烤場是設在老式工廠大廈的天台，地方狹窄，空氣不流通，在這些地方燒烤，悶熱無食慾。

這燒烤場坐落在水上梧桐河畔，樹木成蔭，空氣清新，十多萬呎的地方令人心曠神怡。炎熱的天氣似乎對燒烤場影響不大，因為該場有幾個蒙古包，最大的蒙古包能夠容納四五十人，蒙古包內冷氣充足，置身裡面感受不到酷暑的熱力。燒烤場還供應私房菜，在蒙古包卡拉OK伴唱下進餐，別有風味。

燒烤場食物非常豐富，我對燒烤場的特色美食——焗井洲蠔，情有獨鍾，肉質鮮嫩，乾淨無沙，好味有益。蠔，又稱為牡蠣，歐洲譽為「海洋牛奶」，歷史上兩位叱咤風雲的人物，凱撒大帝和拿破崙都十分喜歡吃生蠔。海裡沒有被污染的蠔，生吃肉肥爽滑、味道鮮美、營養豐富。



梧桐河



蠔

圖：新華社

《本草綱目》記載：「牡蠣純雄無雌，故得牡名。曰蠔曰蠔，言其粗大也。」「蠔，味甘溫，無毒，主治男子虛勞，補腎安神。炙食甚美，令人細肌膚、美顏色。蠔能改變人體細胞活性，可使皮膚潤澤光滑，延緩衰老，起到潤肌膚、美容顏的作用。

蠔有養血、補血、壯陽的功效。蠔含有優質蛋白質、多種維生素、牛磺酸、鈣、鐵、磷和鉍等營養成分。蠔的鈣含量接近牛奶的1倍；鐵的含量是牛奶的21倍；蠔的鉍含量特別豐富，每100克蠔中含鉍量達到100毫克以上。鉍是「助性」食物，能促進第二次性徵出現和性功能發育。人體無法自行合成、製造的礦物質，只能從食物中攝取，如果攝取量不足，就會引起缺乏症，導致各種疾病。男性鉍的攝取量一天是11毫克，3隻蠔的含鉍量就可以滿足一日的需求量。如果鉍攝取不足，細胞將無法

正常分裂，男性會出現精液缺乏症、勃起不全症。蠔含鉍量極高，有助改善男性性功能，是男性壯陽保健的理想食物。鉍的作用遍佈全身，能增進男性性器官的健康、能抑制活性氧作用；可以防癌、抗衰老。此外，鉍還能讓胰島素分泌正常，降低血糖值，強化免疫能力。

蠔含80%至95%的碳酸鈣、磷酸鈣及硫酸鈣，並含鎂、鋁、硅及氧化鐵等。蠔殼燒後碳酸鹽分解，產生氧化鈣等。蠔原動物含糖原、牛磺酸、10種必須的氨基酸、谷胱甘肽、維生素A、B1、B2、D，無機質如銅、鉍、錳、鎂、磷及鈣等，其中所含的亮氨酸、精氨酸、瓜氨酸含量最豐富，是迄今為止人類所發現的含量最高的海洋物種之一。

蠔的營養價值遠超於牛奶，牠既能促進骨補生長，又能治療骨質疏鬆、關節炎等疾病，還具有降血壓和滋陰養血等功能。



艾葉的古今運用



艾的熱力使毛孔張開，令接近艾灸的血管擴張，改善該處血液循環，從而令該處起到「行氣活血、消腫止痛、驅寒祛濕」的作用。



近年來，隨着歐美國家興起回歸自然與健康養生觀念，這股風氣符合東方傳統醫學療法，傳統醫學因可以預防疾病與健康維護而逐漸被重視。

民間傳說：五月五掛艾蒿

很久以前，一位神仙下凡到河邊的一條小村，遇上一對有錢夫婦向他們討些食物，他們不但不給食物還放惡犬咬他，神仙用手一點就制服了牠。同時怒指牆壁即現出四行字來，「五月初五，天火呼呼；大火過後，此村焦土。」然後轉身消失了，夫婦知道不妙，事情傳到村裡大家都害怕又沒想到辦法來應付，村民只好棄村而逃。

五月五日的早上，神仙拿着火瓶前來準備燒村，但所有村民都逃走了，只見一位老太婆背着一個大孩子和携着一個小孩，正努力艱辛地涉河逃跑。神仙覺得奇怪就對老太婆說：「若想快些過河去，應背小孩領大。」

老太婆沒有回應，繼續艱難地涉水往前走，最後終於到達彼岸放下大孩子，自言自語說：「一人不善，眾人遭殃；親生兒子不當緊，巧見大孩失爹娘，孩子命苦不能遭殃，領着過河理應當。」神仙看着善良的老太婆心裡有些為難，於是告訴她：「你可以安全回家，只要用紅繩線綁艾蒿掛在門上，你家就可以免災殃了。」

老太婆回到家就立即去割艾蒿和繫上紅繩，她不但讓家家戶戶都掛，連那對壞心腸的夫婦家門都綁上。突然天上飛來一團火球在村上轉了幾個圈後便飛走了。一間房子也沒有被燒，村民和那對壞心腸的夫婦也十分感謝她，村子也從此太平了！民間從那時起就流傳在五月五日掛艾蒿的習俗了，後來更在端午節吃艾糕、洗艾澡、熏艾煙和飲艾酒。

原來在古代生火後用艾草作火種，並且有專人負責管理火種，被稱為「火神官」或「祝融」。其後人類不斷受到疾病和瘟疫的侵襲，往往整條村莊的村民都會死亡，當時人們都當是妖怪來侵，但是他們發現有些人卻相安無事，經過反覆仔細地觀察，發現負責掌管艾絨的

居所和附近居住的人都沒染病，當時的人們就認為艾葉可以辟邪了。

艾葉能辟妖怪的科學道理

在現代醫學理論來解釋，當時的妖怪應該是細菌和病毒；同時研究發現艾葉中的揮發油對多種細菌和病毒均有抑制或殺滅的作用。用艾香消毒空氣，艾香的揮發油被吸入口中形成一道薄膜（分泌液中有特異性免疫球蛋白A）增強和防止細菌及病毒的入侵，從而降低流行性感冒的發病率。由此可見，民間認為艾葉可以辟邪是有科學理論根據的。

艾灸是利用溫熱效應，使毛孔張開，令接近艾灸的血管擴張，改善該處血液循環，從而令該處起到「行氣活血、消腫止痛、驅寒祛濕、調經止痛、補腎調經生子」的作用。不同症狀採用不同穴位，醫師對症配穴，艾灸通過皮膚直接吸收，不傷腸胃，直接起效，更能提高療效。

如怕針灸人士，外用艾灸不痛又安全，有助不想長期服止痛藥人士、對長期服藥有腸胃刺激反應人士、有肝功能或腎功能衰退人士，外用艾灸有助舒緩各種痛症、各種風濕病、痛經、宮寒不孕、鼻病、頑固性頭痛、呼吸系統疾病、經常疲勞、頸肩綜合症引致手指麻痺、腰肌勞損引致下肢疼痛等。

日常生活的使用

- 一、用艾草煲水洗頭有去油、去皮膚、止癢和防脫髮。
方法：用艾草煎一碗濃汁的艾水備用，將濃濃的艾水把頭髮弄濕，然後用毛巾裹着約15分鐘才用溫水沖洗便可。
- 二、艾草泡脚可舒緩壓力、驅寒、失眠及盜汗。
三、婦科食譜，艾草15g、老母雞1隻。將雞洗乾淨，切成多塊備用。洗淨艾草加水與雞塊煮成湯，分2至3次食用。能驅寒濕、溫經脈、疏通經絡，對治療痛經、崩漏經多、經寒不調及宮冷不孕有一定效果。
文、圖：鍾愛瑩博士
(香港中醫學會副理事長)

健康資訊

「一帶一路」拓中醫藥新優勢

文：兩文

首屆由香港註冊中醫學會主辦的「國際中醫藥香港高峰论坛」早前假香港會議展覽中心正式完滿結束，逾1,200名中醫及業內人士出席活動。近年，中醫藥的發展及影響力在國際舞台上日漸受肯定，不少外國運動員更選擇以中醫拔罐治療運動勞損及傷患，引起國際媒體報導有關中醫療法，令不少外國人開始關注及接受中醫藥治療，可見中醫藥治療的應用範疇之廣並造福人類福祉，而中醫在科研、臨床等亦受到國際關注，因此中醫藥未來發展大方向成為這次高峰论坛焦點之一。

香港註冊中醫學會會長朱恩教授表示：「中醫藥是中國傳統文化及養生樂活的瑰寶，今次「國際中醫藥香港高峰论坛」能夠雲集來自不同地方的中醫藥權威聚首一堂，不但鞏固了香港於國家「一帶一路」的政策下的重要地位，更為香港中醫藥界締造難能可貴的交流機會，為香港中醫藥的未來發展注入「強心針」。香港近年的中醫藥科研成果顯著，而粵港澳大灣區的發展配合「一帶一路」政策規劃，有助業界與內地接軌並帶來前所未有的新優勢，大大推動中醫藥的發展。」

隨着中醫藥於國際舞台上愈趨矚目，不少國家開始逐漸看重新中醫藥治療的發展，如澳洲於2012年將中醫藥治療正視化實行全國中醫註冊制度、2005年杜拜開設杜拜草藥治療中心、德國於1991年開設中醫醫院及其他國際中醫藥學術交流論壇等，而且不少國家亦相繼開始投放

資源予中醫藥學術及科研等領域，加上「一帶一路」政策的推行，令中醫藥帶來前所未見的新優勢。

首屆「國際中醫藥香港高峰论坛」邀來多過百位來自各地的權威性中醫藥專家出席論壇，一眾中醫藥專家於會上針對多個重要議題進行多角度研討，包括「香港中醫藥的經營模式與啟示」及「針灸的轉換醫學『無痛針刺』的臨床應用，作用機理及循環醫學」等。

國際中醫藥香港高峰论坛大會主席馮汝教授指：「今次舉辦國際中醫藥香港高峰论坛，對內來說，是香港中醫一次非常難得的學習機會，對外來說，亦可以通過這次與來自不同地方的中醫權威交流，展現香港中醫藥在臨床醫療、教育及科研的國際水平。」她期望未來能舉辦更多有助推動香港中醫藥發展的活動，更補充：「發展中醫藥不只是經濟產業的，更是提高全球人類健康水平的偉大工程。」



一眾主禮嘉賓主持「國際中醫藥香港高峰论坛」開幕儀式。