

「無花果」性平味甘 健脾清腸 清熱潤肺

「無花果」原產阿拉伯南部，自唐代傳入中國。《本草綱目》載：「無花果味甘平，無毒，主開胃、止洩痢、治五痔、咽喉痛」。中醫認為，無花果性平，味甘，入肺、脾、大腸經，有健脾清腸、清熱潤肺、通經下乳的作用。無花果以往是一種小眾水果，市場上並不多見，但是近年各地果農增加種植，加上貨運物流的配合，現時新鮮無花果，在香港已經很容易入手，加上8月至10月是無花果的當造時刻，今期就為大家介紹幾款無花果的養生菜。 文、圖：小松本太太

無花果雖個頭小，但作用很大，它含有蛋白酶、水解酶等物質，可以促進口腔分泌過多的唾液。所以，適量食用無花果能促進食慾，中醫認為無花果能潤肺。無花果，因為它的果漿含有補骨脂素、佛柑內酯等活性成分，它們具有增強機體抗病能力的作用。它含有大量的纖維素、維生素C、葡萄糖、果糖、蔗糖、蛋白質等物質之外，還含有諸多酶，如澱粉化糖酶、脂肪酶、蛋白酶等，這些酶類具有促進腸道的功能；而脂肪酶、水解酶，可分解脂肪，從而減少脂肪在血管內沉積，這樣就起到降血壓的作用。

新鮮無花果吃起來很軟糯，還有很多藥用價值，20世紀80年代初，中外醫藥專家、營養保健專家對無花果的藥用價值開始研究，據測定，無花果含葡萄糖、果糖、蔗糖、檸檬酸、蘋果酸以及蛋白質、維生素C和鈣、磷、鐵等多種營養成分，是一種果藥兼用植物，因此還被授予「21世紀人類健康的守護神」的美譽。無花果既可鮮食，又可加工成果醬、茶飲和果乾，有促進食慾、降血壓、增強機體抗病能力的作用、促進腸道功能、降血脂、潤肺利咽等養生功效。

綠茶無花果

材料：
乾無花果 100克
綠茶粉 1克
暖水（80℃度） 200毫升

製法：
1. 乾無花果放入容器內，灑上綠茶粉；
2. 將暖水注入容器內與材料拌勻；
3. 蓋上容器，放入冰箱浸漬8小時，即成。

**可隨意加入20毫升威士忌，增加風味。



無花果煎秋鮭

材料：
三文魚 250克
鹽 2.5克
鮮無花果 1個
橄欖油 2湯匙

製法：
1. 三文魚，洗淨，吸乾水分，在魚的兩面灑上鹽，靜置20分鐘；
2. 鹽溶化後，以清水沖洗乾淨魚身，吸乾水分備用；
3. 新鮮無花果洗淨，切開放入食物袋內，注入1湯匙橄欖油，拴上食物袋口，用手從袋外將無花果及橄欖油揉搓成果泥狀醃料；
4. 將沖淨吸乾水分備用的三文魚，放入果泥狀醃料內醃30分鐘；
5. 燒熱易潔平底鑊，下橄欖油1湯匙，將三文魚煎熟後取出；
6. 將剩下的果泥狀醃料倒入煎魚的易潔鑊內，以中火加熱至濃稠成醬汁；
7. 把煎熟的三文魚及醬汁盛盤即成。



■無花果養生菜



銀耳腰果燉鮮無花果

材料：
銀耳 5克
生腰果 10克
鮮無花果 2個
雞胸肉 200克
煙肉 50克
水 500毫升



製法：
1. 銀耳浸軟，瀝乾，備用；
2. 鮮無花果去皮，備用；
3. 雞胸肉去掉皮及脂肪，切片備用；
4. 水注入鍋內燒至沸騰後調至小火，讓水溫稍降至只在鍋底冒泡時加入切妥的雞胸肉；
5. 雞肉顏色轉白後撈出，保留煮汁；
6. 用隔篩隔取煮汁備用；
7. 將浸妥銀耳、已去皮鮮無花果、腰果及煙肉放入燉盅內；
8. 煮汁注入燉盅內，蓋好；
9. 墊一張廚房用紙入鍋內，放入盛妥材料的燉盅；
10. 把一張沾濕的烘焙紙覆在燉盅上；
11. 注入沸水至鍋內，蓋上鍋蓋，大火燒至再沸騰後轉小火燉4小時即成。

**燉煮期間，注意鍋內水分，若不足時，要加入沸水。



食得健康

文、圖：雨文

中秋嚐健康蛋糕 新鮮滋味

明天就是中秋節，除了吃月餅外，其實亦可選擇桂花琴酒蓮柚磅蛋糕，蛋糕由晶英國際行館與 Ukai-Tei Kaohsiung 攜手推出，精選蓮子糕合糖漬黃金柚皮丁手作蓮蓉內餡，柚香呼應桂花芬芳與蘇格蘭亨利爵士琴酒浸潤蛋糕外層，淡雅香醇的鬆軟綿密口感，是中秋與至親好友分享的健康選擇。



■桂花琴酒蓮柚磅蛋糕

養生攻略



香港註冊中醫師 楊沃林

高原墨紅玫瑰花茶

朱小姐愛好烹調美食，最近她創立了健康花茶系列，尤其主打「高原墨紅玫瑰花茶」。玫瑰，被譽為「花中皇后」，西方人以其代表浪漫的愛情。墨紅玫瑰是產自雲南高原、赤墨雙輝的重瓣玫瑰花。

中醫認為，玫瑰花味甘微苦、性溫，功效理氣解郁、活血散瘀和調經止痛。玫瑰花的藥性溫和，能夠溫養心肝血脈，舒散體內鬱氣，起到鎮靜、安撫、抗抑鬱的功效。

墨紅玫瑰花茶能降火氣、調理血氣、養顏美容，且有消除疲勞，調理胃腸的功能，是茶療的佳品。

茶療是指單味的藥及茶葉中加入適量的中藥成分，或不添加茶葉，直接使用配伍的藥材，又或者同草本植物、花卉製成的沖泡茶，既具有治療養生的功效，又有飲茶的「形、色、香、味」。茶療是植根於中醫藥文化與茶文化基礎之上的一種養生方式。

茶療始於神農氏，中國最早的醫學典籍《神農本草經》記載：「神農嘗百草，日遇七十二毒得茶而解。」神農氏所飲的茶，並不是紅茶或綠茶，而是藥茶合一的中藥茶。

公元992年，宋代朝廷組織醫學名家編寫的大型方書《太平聖惠方》，有藥茶諸方一節，收錄藥茶方劑八方。1078年宋朝太醫局編成的《和濟局方》中也有藥茶的專篇介紹。

紅茶、綠茶等傳統茶葉，雖然含有一定的營養成分，但對人體並不能達到治癒具體病症的效果。而且傳統茶含有大量茶鹼和咖啡因等成分，易讓人興奮失眠，還會排尿（排津液）過量，不適合某些患者人群飲用。每一個人的身體狀況都不一樣，因此選擇適合自己的很重要。

高原墨紅玫瑰花茶男女皆宜，味道清香幽雅，飲後令人

緩和情緒、紓解抑鬱。

四月天還有「五行花茶」系列，以「金、木、水、火、土」茶滋潤「心、肝、脾、肺、腎」的火。

心火：心在五行中屬火，掌管血脈運行。心火可表現為心煩急躁、口舌糜爛、生瘡。

肝火：肝臟在五行中屬木，外通竅於目，在七情中主怒。肝火可表現為急躁易怒、頭痛眩暈、目赤耳鳴、面紅耳赤、口苦咽乾。

胃火：脾（胃）在五行中屬土。胃脘灼痛、渴喜涼飲、口臭、牙齦腫痛。兒童一般表現為口腔潰瘍，大便秘結等，此多因胃熱偏盛，與情志鬱火、過食辛辣有關。

肺火：肺在五行中屬金，火克金，故肺怕火。當外感溫熱之邪或風寒犯肺均可化熱，出現口乾、咳嗽等肺熱之症。

腎火：腎在五行中屬水，腎火一般都是由腎陰虛引起的，所以沒有實火，全部為虛火。主要表現是眩暈耳鳴，失眠健忘，脫髮，腰酸疼，咽乾口燥，男性容易遺精，女性火大了則有可能導致閉經。

五行花茶針對五臟的火而配製，茶香撲鼻、味道回甘，男女老幼皆宜飲用，保健價值極高。



■墨紅玫瑰花

着數 Guide

文：雨文

WTC世貿中心「秋日滋味賞」

新鴻基地產（簡稱新地）旗下商場WTC世貿中心坐擁銅鑼灣優越黃金臨海地段，實屬全港罕有美食必到熱點。今個中秋，商場更特別推出「秋日滋味賞」禮遇，換領精緻月餅及甜蜜甜品、VIP會員迎新優惠等。同時，大家憑即日電子消費滿\$1,800（最多兩張即日機印發票及相符的電子貨幣付款存根）及登記成為WTC世貿中心VIP Club會員，即可免費換領agnes b. DELICES Petite Pleasure月餅禮盒，包括經典奶黃月餅及伯爵茶奶黃月餅（各1件）或龍皇酒家雙黃白蓮蓉月餅（4件裝）乙份。



另外，商場還推出「甜蜜蜜通行證」禮遇，讓大家嚐盡各式各樣精美甜品，滿載甜蜜時刻。由9月24日至10月21日，大家憑即日電子消費滿\$300（最多兩張即日機印發票及相符的電子貨幣付款存根）及登記成為WTC世貿中心VIP Club會員，即可換領「WTC世貿中心\$30 美食現金券」等。

WTC世貿中心中秋送禮

香港文匯報 WEN WEI PO

WTC世貿中心特別為香港文匯報讀者送出中秋禮品，禮品為Blesscuit「祝、和諧」曲奇禮盒，名額共3位。如有興趣的讀者，請剪下此文匯報印花，貼於信封背面，連同HK\$2郵資的回郵信封郵寄至香港仔田灣海旁道7號匯偉中心3樓副刊時尚版收，封面請註明「WTC世貿中心中秋送禮」，截止日期：9月30日，先到先得，送完即止。

