



■以大麥為主的食材

大麥，別名牟麥、飯麥、赤膊麥，味甘性平，平胃止渴，消渴除熱，益氣調中，寬胸下氣，消積進食。《本草綱目》說它有「補虛劣，壯血脈，益顏色，實五臟，化穀食」之功效。長江和黃河流域的百姓習慣用裸大麥做粥或摻在大米裡做飯，大麥仁更是「八寶粥」中不可或缺的原材。大麥是具有多種養生功效的健康食材，當中含鈣，對骨骼的保健和生長亦十分有利。今期，筆者就以大麥為主食材，製作多款養生菜。

文、圖：小松本太太

大麥是富含膳食纖維的穀類，100克的大麥已經含6克水溶性纖維，是根菜牛蒡的2.5倍，水溶性纖維可刺激腸胃的蠕動，促進消化功能，保障胃部及腸道健康。大麥還含有豐富的碳水化合物，一杯大麥的碳水化合物量為44.3克，這相當於百分之十五的成人每日需

要的量。

它亦能降低總膽固醇和低密度脂蛋白，即壞的膽固醇，還能降低甘油三酯水準，增加高密度脂蛋白，即好的膽固醇的水準，對於血壓偏高且高膽固醇的三高人士來說，大麥有助降三高。據稱，定期食用大麥能夠有效地降低膽固醇，維持血

糖水準。大麥胚芽中大量的維生素B1與消化酶，對幼兒、老人、維生素B的缺乏者均有很好的功效，而且還能提神醒腦、消除腦部的疲勞，降低血液中的膽固醇的含量，預防動脈硬化、心臟病等疾病。

早前，美國食品和藥物管理局表示，食品中應包含大麥裡的可溶性

纖維，可以降低飽和脂肪及膽固醇的吸收，從而減少心臟病的風險。研究人員還發現大麥能穩定血糖、放慢胃的排空速度，所以人們也會用大麥来控制食慾，以達至減肥身瘦的效果。另外，老人如感到煩渴不止、飲水不定、舌卷乾焦，如適量食用大麥可舒緩這些不適。

大麥餃子

材料：
餃子皮 8片
免治豬肉 150克
榨菜 20克
大麥 30克
薄力小麥粉 20克
油 1湯匙



- 製法：
1. 榨菜切碎；
 2. 將20克大麥與免治豬肉及切碎榨菜拌勻成餃子餡；
 3. 剩下的10克大麥加水1/2杯浸泡備用；
 4. 薄力小麥粉加水1/2杯拌勻成粉漿；
 5. 取餃子皮1片放手中、勺1湯匙餃子餡在餃子皮上，將粉漿塗在餃子皮邊緣，然後向中心按摺成花朵狀餃子；（餘下材料作同樣處理）
 6. 在花朵狀餃子的花芯位置塗上粉漿，綴上浸泡過的大麥；
 7. 燒熱易潔鑊，下油，將花朵狀餃子摺口向下置入鑊中，加入剩下粉漿及水1/2杯，大火加熱至粉漿沸騰，轉中火煎至粉漿蒸發，餃子金黃熟透即成。



瑠璃蜆大麥飯

材料：
米 1杯 大麥 30克
瑠璃蜆 200克 水菜 1小棵
水 260毫升 鹽 少許

- 製法：
1. 瑠璃蜆放入盛器內，撒鹽2茶匙並注水2杯，然後靜置2小時讓瑠璃蜆吐砂；
 2. 用清水洗淨吐砂後的瑠璃蜆；
 3. 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瑠璃蜆；
 4. 瑠璃蜆殼打開後撈出，將瑠璃蜆與煮汁分開保留、備用；
 5. 米洗淨置入電飯煲內，加入大麥、煮汁及鹽，蓋上電飯煲蓋，按煮飯鍵；
 6. 水菜洗淨，切成2厘米小段備用；
 7. 飯熟後，將瑠璃蜆及水菜段瀝入電飯煲，拌勻即成。

**瑠璃蜆的日文是しじみ，味道鮮美，有補肝護目的功效。



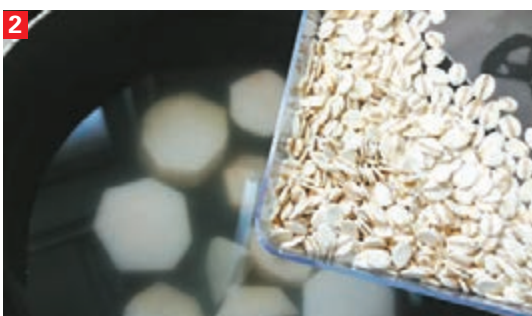
大麥里芋糖水



材料：
里芋 200克 大麥 30克
水 3杯 薑汁紅糖 2湯匙

- 製法：
1. 里芋去皮、洗淨、切1厘米厚片備用；
 2. 水注入鍋內，將大麥及里芋放入鍋內；
 3. 加熱，煮至沸騰後轉中火，煮至里芋熟軟；
 4. 加入薑汁紅糖煮至糖溶化即成。

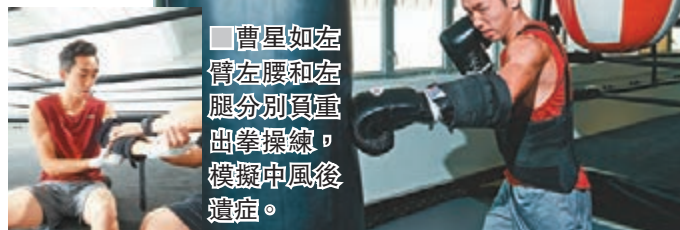
**里芋是日本一種常見的芋頭，這款糖水的設計意念源自「麥米粥」。



星之保養

文：雨文

曹星如關注健康預防中風



曹星如模擬中風後遺症體驗，飲水出拳平衡均困難。

曹星如左臂、左腰和左腿分別負重出拳操練，模擬中風後遺症。

香港人心目中的新一代英雄曹星如（Rex），自去年擊敗河野公平後，傷勢將近1年仍未完全康復，左眼對焦仍有問題，重返擂台時間表需視乎健康狀況，現除積極進行康復訓練希望盡快回復狀態外，意外收穫是多了時間關愛家人和注意健康。他又積極行善，呼籲大眾參與「同仁關愛防中風2018」一系列活動，拍攝網上短片，響應10月29日的「世界風日」的世界號召，同心起步關注健康預防中風，一家大細齊齊參與「同仁同心健步行」和「同仁關愛體驗坊」。

在短片中，Rex率先體驗模擬中風後遺症，左臂、左腰和左腿分別負重出拳操練，體驗中風者半身偏癱帶來的行動不便，又戴上特製眼鏡體驗左眼半邊視力受阻的中風後偏盲病徵。想不到這次親身體驗，教鐵漢暫時甩開擂台上的強勢，流露柔情一面，更加珍惜健康和關心家人，關注中風問題，提高預防及治療中風的意識。

擂台上打不死的「神奇小子」經歷重傷後，更加體會到健康和家人關愛的可貴。這次中風後遺症體驗，正好勾起他受傷的回憶：「曾試過連水瓶也拿不起，甚至洗頭也需要家人幫忙；也試過眼腫至視力受影響，需留在家中，或需太太陪同才能外出，當時覺得自己無助及無能。」他坦言對「中風」一詞毫無概念，曾以為五六十歲才會中風，

自己現在才三十歲，所以沒想過自己會中風，感覺很遙遠，當他知道港人中風者病發年齡下降至廿多歲，即時很驚訝。

而且，經過這次體驗，他才真正意識到原來一旦中風，影響可以很深遠：「連平時習慣的練拳動作，都那麼力不從心，手很重，發力很困難，而且左右很難平衡，以致發力時會有輕微搖擺；而視覺方面，平常的視野範圍有一半是什麼也看不到，令人很擔心，就算是飲一口水那麼簡單的動作也很困難。」

對他來說，人生最美好的時光分為事業和家庭兩方面，事業上當然是拳擊，他認為在擂台上才能找到真正的自己，不斷找到進步和改善的地方，這才是自己真正的舞台；家庭的最好時光是家人的陪伴，簡單如一起吃餐飯、看電視和逛逛街，已經是最好的時刻。假設有日自己不幸中風，一定不能再打拳，再沒有上擂台的機會，又要家人擔心和付出很多來照顧自己，對家人心靈上及經濟上都造成很大負擔。因此，感受中風病者之苦後，他表示要做些預防措施，飲食均衡，生活規律，不捱夜多運動，定期做身體檢查，更表示今後更會多提醒家人及朋友提高預防中風意識。



曹星如憶眼傷感無助。

養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

楊沃林

楊千嬅跟丁子高曾炮製「芋頭炆鴨」。

芋頭炆鴨

荃新天地二期總廚的燒鵝十分美味，美食家梁文先生每次吃燒鵝都感嘆地說：「燒鵝好吃，但是我很想吃芋頭蒸鴨」。總廚的鍾境初大廚總是回答：「現在的芋頭未是時候（不是成熟的季節），等秋天啦」。

秋季是芋頭收成的季節，芋頭是秋冬餐桌上不可多得的一道美食，也是秋冬養生滋補的佳品。芋頭是澱粉含量頗高的優質蔬菜，質地細膩，既是製作佳餚的上乘原料，又是滋補身體的營養佳品，清朝將芋頭列為大清貢品，芋頭因而享有「皇室貢品」之稱。

中醫認為，芋頭性平，味甘、辛，入腸、胃經，具有益胃生津、寬腸通便、化痰散結、補中益氣等多種功效，非常適宜用來補虛。

常食芋頭能補肝益腎、添精益髓、健胃和中，特別適宜脾胃虛弱、患腸道疾病及久病體弱的老人食用，是老人秋補的佳品。

芋頭營養豐富，含有一種粘液蛋白，被人體吸收後能產生免疫球蛋白，或稱抗體球蛋白，可提高機體的抵抗力；還可以解毒消腫。

芋頭是鹼性食品，能中和體內積存的酸性物質，調整人體的酸鹼平衡，產生美容顏、烏頭髮的作用，還可用來防治胃酸過多。

芋頭含有豐富的粘液皂素，及多種微量元素，可幫助機體糾正微量元素缺乏導致的生理異常，同時能增強食慾，幫助消化。認為芋頭可補益中氣。

我認為芋頭炆鴨更適合做家常便飯的菜餚。秋季也是鴨子最肥的季節。鴨肉最大的特點就是不溫不熱，清熱去火。《本草綱目》記載鴨肉「填骨髓、長肌肉、生津血、補五臟」，可補虛生津、利尿消腫，適用於陰虛內熱引起的低燒、便秘、食慾不振、乾咳痰稠等症。此外，鴨肉中含有很豐富的



圖：李慶全

煙酸和不飽和脂肪酸，可保護心臟，降低膽固醇，對防治心腦血管疾病有功效。

鴨肉的營養價值與雞肉相仿。但鴨子吃的食物多為水生生物，故其肉有滋補、養胃、補腎、除十癆熱骨蒸、消水腫、止熱痢、止咳化痰等作用。

凡體內有熱的人適宜食鴨肉，體質虛弱，食慾不振，發熱，大便乾燥和水腫的人食之更為有益。

鴨肉性寒、味甘、鹹，歸脾、胃、肺、腎，可大補虛勞、滋五臟俱全之陰、清虛勞之熱、補血行水、養胃生津、清熱健脾、虛弱浮腫。治身體虛弱、病後體虛、水腫。

吃鴨肉可除濕解毒滋陰養胃。許多人對秋燥飲食的清補原則存在着片面的理解，甚至認為清補就吃蔬菜瓜果，追求飲食的絕對清、素。其實，清補還是要補養，只不過飲食在補養的同時應兼具解熱消燥的功能。一味進食蔬菜，人體蛋白質和脂肪的攝入就會不足，勢必會削弱機體的抵抗力，也就達不到補養的目的。鴨肉屬涼性食物，可以很好的改善人體燥氣。

鴨有一股腥味，烹調時要先除腥味。將剖好的鴨洗淨，去除鴨肉內的脂肪；用一只檸檬榨汁醃製鴨肉一小時，然後用鍋（不放油）將鴨肉翻炒一下，再將鴨肉撈出，用清水洗乾淨，這樣就能清除鴨肉的腥味。

芋頭

