

「菌中之王」松茸 天然營養豐富



總食材



松茸



以松茸為主食材的養生菜。

松茸是一種純天然的珍稀名貴食用菌類，被譽為「菌中之王」，它不僅營養均衡、充足，而且還有提高免疫力、治療糖尿病及心血管疾病、抗衰老養顏、促腸胃保肝臟等多種功效。因松茸營養均衡、含量豐富，在國際上有天然營養寶庫的美譽。今期，就以這種天然食材「松茸」來製作三款養生菜，以供大家參考。

文、圖：小松本太太

松茸櫻花蝦炒飯

材料：

松茸	30克	櫻花蝦	5克
珍珠米飯	180克	蘿蔔苗	少量
日本沙律醬	1湯匙	料理酒	2湯匙
鹽	1/4茶匙		

製法：

1. 將處理乾淨的松茸莖底部劃成十字；
2. 沿十字劃痕，把松茸撕成幼絲備用；
3. 蘿蔔苗洗淨，去根，切成1厘米段備用；
4. 日本沙律醬加入鑊內；
5. 將櫻花蝦加入鑊中與日本沙律醬炒勻；
6. 松茸絲加入鑊內、灑鹽、炒至香氣溢出；
7. 珍珠米飯加入鑊中、贊酒、炒至飯粒鬆散；
8. 將蘿蔔苗段撒入鑊中，炒勻，即成。



松茸和牛麵豉湯

材料：

松茸	20克
薄切和牛	50克
水	2杯
日本小青柑	適量
日本麵豉	2湯匙

製法：

1. 將處理乾淨的松茸莖底部劃成十字；
2. 沿十字劃痕，把松茸撕成4小件；
3. 將松茸放入小鍋內，注入水分，中火加熱至沸騰後調至小火，讓水溫稍降後只在鍋底冒泡時，用筷子將薄切和牛逐片加入，灼至7分熟，取出，放湯碗內；
4. 日本麵豉注入已放有牛肉的湯碗內；
5. 將小鍋內的湯燒至沸騰後注入湯碗內；
6. 切一片日本小青柑放入湯內即成。



松茸海蔘雪花菜

材料：

松茸	30克
浸發妥海蔘	50克
豆腐渣	100克
水	3/4杯
日式上湯素	1茶匙
日本醬油	2茶匙

製法：

1. 將處理乾淨的松茸切成小丁粒備用；
2. 浸發妥海蔘切成小丁粒備用；
3. 水注入鍋內燒至沸騰；
4. 日式上湯素加入鍋內拌勻；
5. 松茸及海蔘丁粒加入鍋內，以中火加熱至沸騰後，加入日本醬油拌勻；
6. 將豆腐渣加入鍋內，以大火炒至水分飛散即成。



香港註冊中醫師 楊沃林

搓揉地筋延年益壽

香港已故的愛國明星、主演過77部黃飛鴻系列電影的關德興師傅，是著名的武術家。關師傅一生注重養生保健，活了九十多歲。

關師傅的貼身愛徒、生意合夥人馬雲（此馬雲非阿里巴巴老馬雲，他真名叫李世輝，是香港著名作家，他用馬雲這個筆名時，估計阿里巴巴的馬雲還未出生）經過長期觀察，發現關師傅行之有效的養生秘訣：每天將高爾夫球放在腳底搓揉按摩。

馬雲叔（我對他的尊稱）經過數年時間的研究，發明了比高爾夫球搓揉比泡腳效果好的原因。

人有四根，分別是鼻根、乳根、耳根、腳根。鼻根是人的苗之根，乳根是人的宗氣之根，耳根是人的神機之根，而腳根是人的精氣之根。

鼻、耳、乳僅是人體精氣的三個凝聚點，而腳根才是精氣的總集點，是人健康的總根。

人的筋之根就在腳部，治病要治根，養生也要調根。

俗話說：「人老腳先老，長壽始於腳」。腳底有着許多穴位，有136個穴位反射區，分別對應人體的五臟六腑。腳底有個凹陷，一般的情況根本刺激不到。這也就是用高爾夫球搓揉比泡腳效果好的原因。

在腳底凹陷的地方有很多穴位，比如長壽的湧泉，用高爾夫球或健身球按摩腳底就能很好地解決這個問題，而且好處有很多，主要是促進體內血液循環、刺激細胞活力、加強新陳代謝、保持青春。同時還能夠調節體內的內分泌平衡，促進器官之間的協調，最終達到提高身體抵抗力、免疫力的作用。

光腳搓揉高爾夫球能緩解腰酸背痛，背和腳看上去相關不大，但足底肌、小腿肌肉與背部和頸部的肌膜都有關聯。把高爾夫球放在腳底，用腳趾和足跟緩慢滾動按摩3-5分鐘，就能舒緩背部肌肉緊張、疼痛症狀。

用高爾夫球搓揉按摩腳心，讓腳掌心得到刺激，能排出身體裡的有害物質，促使腎上腺分泌激素、減少色素沉着，從而使得肌膚白晳而富有彈性，美膚祛斑。

用高爾夫球按摩腳底，最大的好處是能刺激地筋。筋是人身體的韌帶、肌腱部分。很多病症，說不清原因，但都可以遵循一個原則，那就是從筋論治。人的身體裡有一些總開關，治病養生都是在這些地方用力，所謂的「不傳之秘」也盡在於此。

養生秘訣中有這樣一句話：「天筋藏於目，地筋隱於足。」藏於目的天筋，一般人難以下手去鍛煉，隱於足的地筋，我們卻可以把它找出來，為我們所用。那怎麼找呢？將腳底面向自己，把足趾向上翻起，就會發現一條硬筋會從腳底足弓處浮現出來。通常脾氣越暴的人，這根筋就越硬，用拇指按一下，就像琴弦一樣。

研究發現，腳部的筋越軟，人就越長壽。我們只要常常搓揉按摩腳底的「地筋」，我們就會生龍活虎；把腳底的地筋揉軟，不僅能夠令身體變得強壯，而且還能夠改善人不好的脾氣，令人延年益壽。

中國餐飲掀起「三減」行動

除了回鍋肉、麻婆豆腐、魚香茄子這幾個經典川菜名，國慶節我點菜本上寫得最多的字就是減油、減鹽、減糖和不要味精。國慶長假期間，杜秋菊開在成都杜草堂外的川菜店迎來了一年生意最好的時間。每當顧客下單並要求清淡飲食後，她都會走進熱火朝天的廚房，不厭其煩地叮囑廚師。

隨著生活水平不斷提高，人們健康觀念加強，越來越多食客要求減少油脂、鹽類、糖類攝入，不少飯店主動或被動地加入到「三減」的行列中。

「剛參加工作時，每次吃麵條最期待的就是在碗裡加一塊白花的豬油，看着豬油一點點在麵條裡融化，當時絕對想不到現在麵條裡不僅不加豬油，連鹽都要少放。」年過五旬的電氣工程師何平在五年前被查出患高血壓、高血糖後，開始奉行「三減」飲食。雖然無法像年輕時那樣肆意無忌憚地大吃大喝，但看着因健康飲食而小下去的腰圍，何平連連表示「值得」。

在「00後」大一學生宋情怡看來，國慶放假回家和親戚、朋友、同學頻繁的聚餐，已成為黃金周「甜蜜的負擔」。「第一天在外就餐覺得是改善生活，但次數太頻繁後，怕腸胃受不了。」宋情怡回憶，最近外出就餐時她都會在桌前放一碗白開水，將食物在水中涮一涮，減少油、鹽、糖後再下肚。

記者在百貨商場看到，在「三減」行動的席捲下，不少商家已推出了控油壺、限鹽勺、限糖勺等廚具。「有些平底鍋、電餅鏢可以無油煎蛋，有些勺子上面標注了清晰的計量單位，為的就是讓大家控制油、鹽、糖的攝入。」售貨員宋艷介紹，上崗前店長還專門為她進行過培訓，在櫃檯烹飪食物時，需要符合「三減」需求。

在國家級川菜大師傅明祖看來，中國餐飲掀起「三減」行動的背後，除了人們追求健康，更是生活水平提高、中等收入群體崛起的表現。「我入行時，平常百姓很少能坐小汽車，不少現在用機器代替的工作當時都需要人力完成，大家一天苦力活做下來，流汗多，需要補充鹽分，菜做淡了，嘴裡會沒味。」傅明祖說，如何讓菜餚減油、減鹽、減糖之後不減美味，正是他在學校為學生上課的內容之一。

「我從醫二十多年來，越來越多病人來醫院諮詢『三減』，因為溫飽問題解決後，大家更關心如何提高生活質量。」成都中醫藥大學中醫養生教研室主任、成都市營養學會理事夏麗娜介紹，《中國居民膳食指南（2016）》推薦成人每天食鹽不超過6克，每天烹調油25至30克，每天攝入糖不超過50克。

夏麗娜說，可以嘗試用香菜、檸檬汁、醋和辣椒等為食物提味，必要時也可用木糖醇、無鹽混合調味料，但嚴重「三高」患者需要在醫生的指導下進行「三減」。

文：中新社

在歐洲、日本自古就視松茸為山珍，日本在古代還把松茸作為百姓向貴族和皇親國戚進獻的貢品之一。松茸含有18種氨基酸、14種人體必須微量元素、49種活性營養物質、5種不飽和脂肪酸、8種維生素、2種糖蛋白、豐富的膳食纖維和多種活性酶等，另含有3種珍貴的活性物質，分別是雙鏈松茸多糖、松茸多肽和松茸醇，是世界上最珍貴的天然藥用菌類。

松茸有4個主要營養特點：第一是均衡，松茸含有人體所需的絕大部分基礎營養成分，營養結構整體配比合理均衡，特別是18種氨基酸的含量在所有食品中最接近於世界衛生組織（WHO）和聯合國糧農組織（FAO）提出的標準。第二是營養含量充足，大量的研究資料表明，松茸的百克營養含量，在菌類中名列前茅，例如松茸氨基酸中的藥用氨基酸和必須氨基酸的比重較高，是很好的營養補充食品。

第三是吸收性好，松茸的主要營養元素為活性營養物質，分子小，極易吸收，因此被廣泛應用於大手術患者、身體虛弱人群的營養補充。第四是非常安全，松茸生長在沒有污染和人工干預的環境中，是世界公認的安全食品，松茸適用於任何年齡群和任何身體狀態下的營養補充。



松茸處理方法

新鮮松茸清洗特別講究，千萬不要直接將其放入水中浸泡，最好是乾的刷子刷去松茸上的泥垢，又或者用廚房紙巾輕輕擦拭，不要讓它浸入太多水，以免松茸的獨特香氣退減及吸入過多水分影響口感。



健康資訊

同心起步齊走千步 關注健康預防中風

「中風」是香港第四號殺手，近年更有年輕化趨勢，根據「醫院管理局統計年報2016-2017」指出，2016年全年共有1,170人死於中風病。除遺傳因素外，三高、吸煙和壓力過大等人士，均屬高危一族，因此中風絕非老人及肥人專利。現在，港人生活緊張，壓力大，需要及早預防，關注自己和家人健康。有見及此，北京同仁堂響應「世界風日」的號召，自2016年始舉辦「同仁關愛防中風」活動，今年再度與福利協會合作舉辦「同仁關愛防中風2018」，以「同心起步」為主題，呼籲大眾起步關注健康預防中風，並同心關愛自己、家人及中風患者。大會現邀請

公眾參與於10月27至28日舉行的兩項中風主題活動「同仁同心健步行」和「同仁關愛體驗坊」，藉此了解中風及體驗中風患者之身心障礙。

「同仁同心健步行」於西九文化區海濱長廊舉行，「同心起步」齊走1.3公里，參加者更可挑戰負重1.25公斤步行，體驗中風患者生活舉步維艱之不便，為到場參與健步行的中風患者及其家人予以支持，同場設有「愛心頭飾造型大賽」，參加者可設計以「心形圖案」為主題的別致頭飾傳達關愛。

而「同仁關愛體驗坊」設四大區域，深入淺出介紹中風的成因和預防方法。大會亦特別邀請長期病患畫家朱麗晴和



傑出藝術教師施華初，聯同逾200兒童同心繪出色彩。

香港藝術發展局傑出藝術教師施華初，聯同逾200位兒童，繪出不同的手牽手心形圖畫，拼湊成6米寬大型愛心壁



同仁關愛防中風2018

畫，誠邀公眾為壁畫上的心形圖案填上色，攜手為中風復康者打氣。

文：雨文