

秋吃柿子清熱潤肺

民諺有「立秋核桃白露梨，寒露柿子紅了皮。」在中國，北方人喜歡在冬季吃柿子；在日本，柿子在很多描述秋天的古畫上出現，亦有關於柿子的民間故事，因此被推斷為歷史久遠的日本土生果物。現在，正是柿子上市的季節，柿子含有豐富維生素，又有清熱潤肺作用，柿子雖然性涼，但是在秋天吃它，可以潤肺止咳，輕鬆克服秋燥。成熟的鮮柿可以直接吃，也可榨成柿子汁喝，每天吃一個，不咳嗽不上火。成熟的柿子顏色就似秋天的紅葉，將柿子加入菜式可說是秋季的象徵，今期就為大家介紹幾款以柿子入饌的養生菜。

文、圖：小松本太太

柿子是柿科植物漿果類的一種，口感甜美，富含維生素。柿子不僅味道美，而且營養十分豐富，是一種包含多種維生素、礦物質、膳食纖維的水果。柿子的維他命C含量(70mg/100克)較橙及奇異果高，含有豐富的蔗糖、葡萄糖、果糖、蛋白質、胡蘿蔔素、瓜氨酸、碘、鈣、磷、鐵等。

而且，它所含的維生素和糖分比一般水果高1至2倍左右，一天吃一個柿子，所攝取的維生素C，基本上就能滿足一天需要量的一半，柿子能促進血液中乙醇的氧化，所以能改善宿醉。而新鮮柿子富含碘，能夠預防地方性甲狀腺腫大。柿子富含果

膠，它是一種水溶性的膳食纖維，有良好的潤腸通便作用，對於改善便秘，保持腸道正常菌群生長等有很好的作用，更有保溼美肌的功效。

以柿子為主食材。



以柿子為主食材的三款養生菜。

柿子生薑燒

材料：
 柿子 2個
 薄切豬扒 200克
 薑 30克
 油 1湯匙

調味：
 味醂 2湯匙
 醬油 2湯匙
 料理酒 2湯匙



製法：
 1. 柿子去皮取果肉，一個切件，一個搗爛成果蓉，備用；
 2. 薑，半量切厚片，半量磨蓉取薑汁，備用；
 3. 將柿子果蓉與薑汁拌勻，淋在薄切豬扒上拌勻、醃10分鐘；
 4. 燒熱鑊，下油，放入薑片爆香；
 5. 將醃妥的薄切豬扒放入鑊內、略煎兩面至肉色轉白；
 6. 調味拌勻倒入鑊內，以中至大火把薄切豬扒煮至熟透；
 7. 將切件柿子果肉加入鑊內，熄火，拌勻，取出盛碟，即成。



豆腐菊花拌柿子

材料：
 柿子 2個
 綿豆腐 1/2盒
 食用菊 20克
 膠味噌 1湯匙
 日式上湯素 1茶匙



製法：
 1. 柿子去皮取果肉、切件備用；
 2. 水注入小鍋內，燒至沸騰後調至小火，加入1湯匙醋，保持只，保持鍋底冒泡的水溫；
 3. 將食用菊放入小鍋內灼軟後立即取出倒入冰水內降溫，去掉花萼，搾乾備用；
 4. 把綿豆腐與膠味噌及日式上湯素拌勻、搗爛成豆腐醬；
 5. 將柿子果肉排在碟上，加入灼燙過的食用菊及拌勻的豆腐醬，即成。



柿子堅果蒸餅

材料：
 鬆餅粉 200克
 柿子果蓉 30克
 酸奶 50克
 雞蛋 1個
 混合堅果 適量



製法：
 1. 柿子果蓉與酸奶拌勻；
 2. 雞蛋打拌均勻；
 3. 將(1)注入(2)攪拌混合均勻成蛋漿；
 4. 鬆餅粉逐少放入蛋漿，拌勻成粉漿；
 5. 粉漿平均分倒入6個耐熱蛋糕紙杯，放上堅果；
 6. 放入已沸騰的蒸籠內蒸約12分鐘即成。



食得健康

文：雨文

滋陰養顏 補而不燥

每個女生都希望成為內外兼備的公主，並得到最貼心呵護。然而，現代女性生活忙碌，除了工作，更要兼顧家庭瑣事，加上平日運動及睡眠不足，容易導致氣血不順，令人黯然失色。很多女性因而選擇以大量彩妝產品遮蓋瑕疵，而此等方法往往治標不治本。於是，位元堂特意從中醫學的美顏理論著手，打造一系列白鳳丸產品，採用上等藥材配製而成的白鳳丸含有當歸、熟地黃、白芍等中藥精華，除了能補氣活血，改善周期不適，長期服用更能改善體質，並收滋陰養顏之效。

當中如燕窩白鳳丸適合25至40歲



以獨立包裝設計。

的女性服用，除了當歸、熟地黃、白芍等主要成分，還加入上等精選燕窩，燕窩中含有豐富水溶性蛋白質及上皮細胞生長因子，促進表皮細胞生長及增強抵抗力，從而改善皮膚質素，令肌膚保持嫩滑。補而不燥，四季皆宜的燕窩白鳳丸，是女性滋陰養顏的上乘佳品。

養生攻略



香港註冊中醫師 楊沃林

蓮子食療改善打鼻鼾

趙太太最近覺得丈夫睡覺打鼻鼾越來越響，擔心丈夫患上睡眠窒息症，帶丈夫來診症。

如果睡覺鼾聲如雷，可能是舌頭肥大。儘管有些人體形並不胖，但有可能他的局部太胖了，比如扁桃體，軟顎和舌體肥大，懸雍垂過長，咽喉鬆弛，舌後綴等。

或者，也可能是鼻部異常，呼吸道鼻咽部，領部有生理性異常也是引起打鼾的原因。例如鼻中隔偏曲，鼻息肉等都可引起鼻部狹窄，造成氣流堵塞，引起打鼾。

肥胖也是引起打鼾的最重要的原因之一。由於肥胖者的氣道要比正常人狹窄，在白天清醒的時候，咽喉部肌肉收縮時氣道保持開放，因而不會使氣道受到堵塞。但是晚上睡眠時神經興奮性下降，肌肉鬆弛，咽部組織堵塞，使上氣道塌陷，當氣流通過狹窄部位時，就會產生渦流還引起震動，就這樣陣陣鼾聲也就產生了。

還有就是心血管病變。打鼻鼾與心血管疾病是有天然的聯繫，就在於習慣性打鼻鼾者多有不同程度的呼吸暫停所致的低氧血症，導致血壓上升。

嚴重的會造成呼吸暫停，因「睡眠性呼吸暫

停綜合症」而出現的打鼻鼾的特點是，睡眠時張大嘴呼吸，會由於呼吸停止而在睡眠中反覆被憋醒，醒來時顯得很疲倦的樣子，有時還會有劇烈的頭痛等。

要改善打鼻鼾的狀況，睡覺姿勢要正確。大部分人在睡覺的時候由於不正常的睡覺姿勢，會導致氣流通受阻，從而產生暫時性的打呼嚕現象。對於這種情況，只要更換一種合適的睡姿就可以解決問題了，而且在睡覺的時候我們最好選擇合適的枕頭，不要太高也不要太低。睡覺時盡量採取側臥，不要採取趴臥、仰臥。睡覺時不要蒙頭。

如果是肥胖引起的打鼻鼾，肥胖者因為喉嚨和鼻子部位的肉較多，較易呼吸不暢，所以最好減肥。

蓮子食療可以改善打鼻鼾的狀況。蓮子中的鈣、磷和鉀含量非常豐富，還有其他多種維生素、微量元素、荷葉鹼等物質，除可以構成骨骼和牙齒的成分外，還有使某些酶活化、維持神經傳導性、鎮靜神經、維持肌肉的伸縮性和心跳的節律等作用。

蓮子可以幫助我們強健骨骼、促進新陳代謝、維持大腦神經活動防止其衰老，並能維持



心臟的規律活動。常吃蓮子可以健腦，增強記憶力，提高工作效率並能預防腦退化的發生。

蓮子具有養心安神、健腦益智、消除疲勞等方面的藥用價值。

《本草綱目》記載：「蓮之味甘，氣溫而性澀，稟清芳之氣，得稼穡之味，乃脾之果也。土為元氣之母，母氣既和，津液相成，神乃自生，久視耐老，以其權輿也。昔人治心腎不交，勞傷白濁，有清心蓮子飲；補心腎，益精血，有瑞蓮丸，皆得此理。」

煲粥、煲湯加些蓮子進去，簡單易行。用蓮子來防止腦退化、降壓、安神、改善打鼻鼾功效不錯。