

納豆的另類吃法

防便秘 益腸胃

納豆是一種歷史悠久的傳統大豆食品，唐朝僧侶鑑真東渡時，將納豆從中國傳入日本，其製法源自中國的豆豉，它被認為是日本人長壽的「秘方」，其食用歷史已有千年之久。加上，納豆的原材料是大豆，大豆的蛋白質本身具有不溶解性，但是製作成納豆後，則變為可溶並產生氨基酸，而納豆在發酵過程中產生的菌絲黏液類果聚糖物質及各種酵素，可以調節腸道菌群平衡，保護腸胃預防腸炎和便秘。現在食用納豆的方法很多，一般在買回來的納豆中都附有芥末和調味料，攪拌一下，即可食用，並可拌米飯一起吃，今期就跟大家介紹三款米飯以外的納豆吃法。

文、圖：小松本太太



■用納豆作為食材的三款不同吃法。

納豆最初是利用稻草上自然的納豆芽孢桿菌發酵，一般在寺廟的廚房中製作，因為寺廟的廚房叫「納所」，所以這食品便稱作納豆。納豆當時是素食的僧侶們重要營養來源，後來演變為日本皇室、貴族、武士的御用營養品。納豆的保健養生功能來自當中含有豐富的異黃酮、卵磷脂、超氧化物歧化酶、不飽和脂肪酸、納豆激酶、亞油酸、亞麻酸、皂青素、維生素E、維生素K2等抗氧化成分，經常食用納豆可有效降低降低血脂，能改善便秘，降低膽固醇、軟化血管、預防高血壓和動脈硬化，提高記憶力、護肝美容、延緩衰老等都有明顯效果。



■買回來的納豆，附有調味料，可直接拌勻食用。

■總食材

納豆春卷

材料：
納豆 50克
秋葵 3隻
春卷皮 6片
炸油 適量
酸辣醬 1湯匙



- 製法：
1. 秋葵瀝鹽揉搓、沖洗乾淨，橫切6片作裝飾，餘下剝碎備用；
 2. 剝碎秋葵與納豆及附有的調味拌勻成餡料；
 3. 工作面上排放春卷皮，將餡料平均分在春卷皮上，卷成春卷狀；
 4. 裝飾橫切片放在靠近春卷接口的位置，以納豆餡料的黏液糊妥接口；
 5. 燒熱炸油至160℃；
 6. 將納豆春卷放炸油中，炸至金黃取出，以酸辣醬拌食。

納豆明太子牛油果沙律

材料：
納豆 50克
明太子 20克
牛油果 1個
大葉 1片
日式沙律醬 2湯匙



- 製法：
1. 用茶匙挖出明太子備用；
 2. 大葉切碎備用；
 3. 牛油果去核、去皮、切成2厘米丁粒；
 4. 牛油果丁粒與納豆附有的調味拌勻；
 5. 將明太子、切碎大葉、日式沙律醬拌勻淋在牛油果丁粒上即成。



納豆天使麵

材料：
納豆 50克
煙肉 40克
天使麵 100克
水 1/2杯
洋葱 80克
羅勒葉 4片
橄欖油 2湯匙
鹽 適量

- 製法：
1. 洋葱切碎備用；
 2. 煙肉切碎備用；
 3. 羅勒葉切碎備用；
 4. 燒熱鑊、下橄欖油，將切碎洋葱及煙肉放入鑊內，下鹽炒香；
 5. 用手將天使麵從中間位置折斷、放入鑊中與炒香的碎洋葱及煙肉拌勻；
 6. 水注入鑊內，大火焗煮；
 7. 按天使麵包裝上的焗煮時間提前1分鐘熄火；
 8. 加入納豆拌勻即成。



健康資訊

文：雨文

義賣慈善熊公仔 關注認知障礙症

屈臣氏一直於全港分店的收銀處放置捐款箱及義賣慈善熊公仔，鼓勵顧客捐款，而今年的籌款對象為香港認知障礙症協會，期望能幫助為受認知障礙症影響的家庭。由即日起，大家可於指定屈臣氏分店以慈善價HK\$59.9購買10.5吋熊公仔（深啡色或淺灰色），易賞錢會員再可享9折優惠購買熊公仔，將笑聲及溫暖帶到每一個受惠家庭，而屈臣氏將於每隻售出的慈善熊收益中，捐出HK\$5給香港認知障礙症協會。

加上，其義工隊更積極以行動關懷社會，今年首推「樂加欣 TMTRU NIAGEN 玻璃容器回收計劃」，呼籲市民關注「腦弱態」和共創健康綠色生活之餘，亦為香港認知障礙症協會籌款，同時亦與協會攜手舉辦義工活動，為服務使用者帶來一份關懷。



■慈善義賣熊公仔



香港註冊中醫師 楊沃林

泡半身藥浴養生



據清宮醫案記載，清朝康熙皇帝常陪他的祖母孝莊皇太后去北京小湯山「坐湯」。「坐湯」療法就是溫泉洗浴療法。溫泉都含有硫化氫、碳酸氫鈉，以及硒、鎂、鋅等微量元素，對神經衰弱、精神萎靡、食慾不振、腰腿疼痛和一些皮膚病頗有療效。清宮醫案記載，康熙五十六年（公元1717年）冬天，一份「京抄」上說：「萬歲擬於十日赴湯山坐湯，因連日太后欠安，未曾起駕。」這裡的「萬歲」就是康熙帝，「太后」就是孝莊皇太后。史料記載，孝莊皇太后喜歡坐湯，隔些日子不去就渾身不舒服。因此，康熙帝經常親自侍祖母去北京湯山坐湯，一住就是好幾天。一年之內，要去好幾次。康熙帝對坐湯頗有興趣和心得。他說：「坐湯之法，惟滿洲、蒙古、朝鮮最興，所以知之甚詳，向來只坐三七、三九……想來坐湯太久，恐耗氣之故也。」、「春後坐湯，似更有益……坐湯之後，飲食自然加些，還得肉食培養，羊、牛、雞、鵝、魚之外，無可忌，飲食愈多愈好，斷不可減食之。」康熙帝最鍾愛的孫子弘曆（乾隆皇帝），也喜歡坐湯，他下令在北京小湯山修建行宮，並封小湯山為「北京溫泉第一鎮」。當年行宮的竹軒山北崖上，如今還保留鐫刻乾隆帝御筆的「九華分秀」。乾隆帝還賦詩一首，讚美坐湯的功效。詩中寫道：「炎液喧波能癒疾，曾聞泉脈出硫磺，化工神運不思議，功德應教證水王。」

清宮醫案記載，乾隆帝每年到塞外打獵之後，簇擁其母皇太后鈕祜祿氏到承德避暑山莊休養，並進行坐湯調養。因為當時那裡有很多溫泉可供坐湯。乾隆帝一生共到熱河五十二次，最長時間住了五個多月。在那裡，他一面處理政務，一面坐湯，打獵，身體得到了很好的養護。

現代人生活節奏快，不可能經常有空去泡溫泉。但我們可以泡半身藥浴，功效更勝於泡溫泉。

要徹底排出體內毒素，提高體溫、加快新陳代謝是非常重要的！用38℃-40℃水溫的藥水泡浸下半身，溫熱刺激會使血管擴張，促進血液循環，從而使各器官獲得的營養增多，增強腎和肺的排泄功能，使血液得到淨化。

泡浴時，靜水壓使下半身處於被壓迫狀態，血液循環加速，心臟搏出量增多。血流量增加，排尿量也隨之增多，血液得到進一步淨化。泡浴後體溫升高，白細胞的吞噬能力隨之增強，將血液中的毒素吞噬並處理掉，使血液變得乾淨。此外，體溫升高還可以增加能溶解血栓的酶，從而達到預防血栓的效果。

泡浴可以促使大腦分泌一種腦內啡肽激素，刺激副交感神經，讓人產生快感，心情變得舒暢。

■藥浴有助養生

圖：新華社



腰痛、膝關節痛、男性性功能障礙、月經不調、痛經、腎功能下降引起的浮腫等患者最適宜泡半身藥浴。