

「補鈣蔬菜之王」羽衣甘藍

美肌抗氧化增免疫力

羽衣甘藍，有人稱它為「對人體最好的蔬菜」，具有蔬菜所特有的低脂、低熱量、高纖維的特點，能輕鬆產生飽腹感，在養生食物中有着它穩固的地位，深受喜愛。加上，羽衣甘藍能增肌減脂，是補鈣蔬菜之王，能抗氧化，瘦身效果不俗，其種類及顏色多樣，顏色有青綠的，也有紫藍的，菜葉也有大小軟硬，烹調時注意切法及加熱的時間，就可以把羽衣甘藍做成可口的菜式。因此，今期選了一款較小型的羽衣甘藍，以不同的烹調技巧，做出四款養生美食。



■用羽衣甘藍做出的四款美食。

哥倫比亞大學臨床助理教授德魯·萊姆西於著作《50 Shades of Kale》中提到羽衣甘藍富含大量類蘿蔔素，是「水果皇后」奇異果的5倍，胡蘿蔔素、玉米黃素、葉黃素是護眼神器，100克羽衣甘藍的維生素K含量是西蘭花的6倍，蘋果的300多倍，更是人體所需的6.7倍，維生素K有助凝血及促進身體對鈣的吸收。羽衣甘藍中還富含維生素C，比相同重量的橘子多2倍，能美肌並同時增加免

疫力。鈣質含量比同量的牛奶多出25毫克，更富含人體需要的鐵、鎂、鉀等礦物質！

美國《每日醫學新聞網》特別整理羽衣甘藍對人體健康的6大優點：一、控制糖尿病；二、保護心臟，保護骨骼；三、預防掉髮；四、促進消化排毒，高纖且高水分的羽衣甘藍能有效幫助腸道蠕動，並有效改善便秘狀況。五、抗氧化，羽衣甘藍中含有的「芥子油甙」，能通過腸道分解為「異硫代氰酸

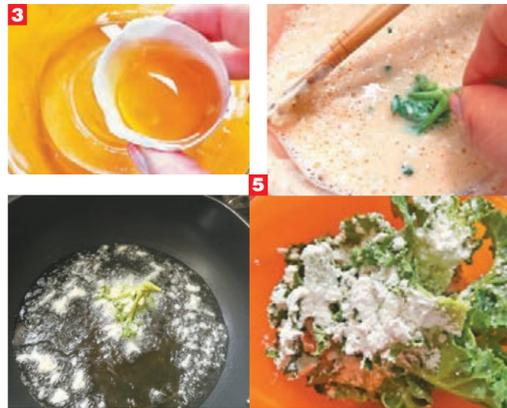
鹽」，能加速人體的新陳代謝。六、卡路里和「血糖生成指數」GI指數較低，如130克煮熟的羽衣甘藍中只含有36卡路里，GI是反映食物引起人體血糖升高程度的指標，低GI的食物由於進入腸道後停留時間長，釋放緩慢，讓血糖保持在比較穩定的狀態，因此羽衣甘藍是關注血糖值人士的養生食物。

羽衣甘藍天婦羅

- 材料：
- 羽衣甘藍 50克
 - 薄力小麥粉 1杯
 - 蛋黃 1隻
 - 冰水 1杯
 - 炸油 適量
 - 薄力小麥粉 適量
 - 鹽 適量



- 製法：
1. 羽衣甘藍洗淨、瀝乾，切成小瓣備用；
 2. 炸油注入鑊中加熱至170℃；
 3. 蛋黃與冰水拌勻；
 4. 薄力小麥粉放大碗內，注入拌勻蛋黃與冰水調成炸漿；
 5. 羽衣甘藍沾上薄力小麥粉再沾炸漿，放入已加熱至170℃炸油內炸至微黃，取出，放在吸油紙上；
 6. 裝盆，灑鹽伴食。



羽衣甘藍菜飯

- 材料：
- 米 1杯
 - 羽衣甘藍 10克
 - 水 1杯
 - 鹽 少許

- 製法：
1. 米洗淨置入電飯煲內，加水，蓋上電飯煲蓋，按煮飯鍵；
 2. 羽衣甘藍洗淨、瀝乾，切碎，灑鹽拌勻備用；
 3. 飯熟後，將切碎備用羽衣甘藍瀝入電飯煲，與米飯拌勻即成。



羽衣甘藍炒牛肉

- 材料：
- 薄切牛肉 150克
 - 羽衣甘藍 15克
 - 油 1湯匙
 - 蒜泥 1茶匙
 - 乾紅辣椒 2隻
 - 蠔油 1湯匙

- 製法：
1. 將羽衣甘藍莖幹切開備用；
 2. 燒熱鑊，下油，將蒜泥及乾紅辣椒放入爆香；
 3. 將薄切牛肉放入鑊中炒至半熟；
 4. 將羽衣甘藍倒入鑊中與牛肉爆炒；
 5. 炒至牛肉7分熟，加入蠔油炒勻即成。



涼拌羽衣甘藍

- 材料：
- 羽衣甘藍 30克
 - 醬油 1茶匙
 - 麻油 1茶匙
 - 芝麻 適量

- 製法：
1. 羽衣甘藍洗淨；
 2. 燒1鍋沸水，將羽衣甘藍放入灼軟後，立即取出放砧板上；
 3. 灑上醬油降溫；
 4. 將羽衣甘藍捲起搾乾水分；
 5. 切碎放入碗內；
 6. 灑上麻油及芝麻拌勻即成。



健康資訊

樂活博覽及亞洲素食展 推動健康飲食文化



■樂活美容健康論壇 ■工作坊

前天，第8屆樂活博覽及第5屆亞洲素食展在香港會議展覽中心展覽廳5F及5G開幕，展會響應全球天然、有機、綠色生活及素食產品的熱潮，推出多項嶄新元素。這個展覽是亞太區天然、有機、綠色生活及素食產品平台，數以百計的本地及海外知名品牌參與其中，帶來超過4,000種展品。今天是公眾日，亦是有關活動舉行的最後一天，公眾人士可購票入場。

為使更多注重健康飲食人士及素食愛好者



■有機健康產品

者可參與今年度重點活動，亞洲素食展今年更特設「公眾區」，開放予公眾人士入場參觀。專區為公眾人士提供一站式素食及健康生活體驗，展區具有三大亮點。

一、多樣化素食產品集中地，在「體驗健康素食」公眾專區，讓觀眾發掘不同種類的素食及純素產品，原產地來自世界各地，從北歐到南美亞馬遜森林等應有盡有，產品範圍包括健康食品及營養補充品、茶類、果仁及乾果、蔬



■樂活博覽上屆盛況

果、調味料、純素個人護理用品等。

二、品嚐美味新穎素食，展會於同場舉辦連場精彩活動，當中「素食廚房」由五星級酒店總廚及多位人氣素食KOL表演及示範製作精美素食菜式，觀眾即可即場試食。

三、工作坊體驗綠色生活，展會舉辦多場「綠色健康工作坊」，讓大眾製作食品及手作品，增進環保及健康知識。

樂活博覽今天向公眾開放，屆時公眾人士可入場選購亞太區內別具特色的產品。展會特設韓國展區，展出當地優質的天然、有機食品、家居清潔及美容護理產品。另外，今日樂活博覽亦設有現場論壇，多名講者與公眾分享健康心得。

由於綠色產品市場漸受大眾關注，博覽會的展商亦看好市場前景，紛紛推出相關產品，除了為公眾帶來更佳的選擇，亦希望推動健康飲食文化。



香港註冊中醫師 楊沃林

揉腹養生

清代康雍年間著名養生家方開，他撰寫的《顧身集》中，記載他創編的「仙人揉腹法」，此法對保養身心、消除疾病有奇效。揉腹法是一種古老、簡便易行的自我保健方法。中醫認為，腹部是氣血生化之所，所以揉腹法雖然作用於局部，但可以通過健脾助運達到培補元氣的作用，從而有益於全身。腹部有七條陰經所過（六條陰經和一條任脈），是先天最容易寒凝的地方。中醫認為：陰屬寒、寒則凝、凝則結、結則聚、聚則不通、不通則痛。腹部寒涼是導致腹部肥胖、經絡堵塞的最大原因。腹部往往是首先形成肥胖的根源，長此以往痰濕瘀毒、脂肪寒凝積聚於腹部，堵塞經脈，造成經脈不通，氣機升降不暢，嚴重影響了經脈正常運行，腹部越積越大，甚至久積成病。所以說腹部積聚的形成便成為了萬病的根源。

美國生理學家研究發現，腹部脂肪一旦堆積，由甘油三酯和膽固醇堆積的脂肪細胞就會變得特別不守本分，通過血流的方向，把這些脂肪酸侵入人體肝臟，人體肝臟一旦碰到這些極不守本分的游離脂肪酸時，就會加速產生一些超低密度的脂蛋白，這些超低密度的脂蛋白極易突破肝的過濾系統，隨血液湧入全身血脈和內臟，沉積於血管壁造成動脈硬化、高血壓、心臟病等。一旦腹部過大時導致的各種疾病是極難治癒的，所以減肥是減肥、降脂、降糖、降體重的關鍵。

揉腹時周身肌肉放鬆，全掌着力，意念置於掌心，以肚臍為中心，緩緩揉搓腹部。揉腹前可以先將手部搓熱後進行。

民間自古有「腹部軟如綿，百病不來纏」之說，肚臍下是腹腔和盆腔，還有最主要的神經節；肚臍周圍有任脈、帶脈、衝脈等。可以說肚臍周圍的穴位是最敏感、最能發揮療效的穴位。

養補元氣，腹部走的大多是陰經，而小腹又是陰經相交的部位，屬陰中之陰。陰性寒，是寒氣最聚集的地方，所以揉腹很關鍵。手心的勞宮穴是火穴，有溫養的效果。

經常以手心按揉小腹至發熱，不但能讓人體自動調集脂肪來禦寒，還能養元補氣、滋陰培陽。

對於睡眠不好的人，可以在睡覺前按揉腹部，有助於入睡，防止失眠。

對於患有動脈硬化、高血壓、腦血管疾病的患者，按揉腹部能平熄肝火，使人心平氣和，血脈流通，起到輔助治療作用。

預防胃病，腹部的中脘穴位於肚臍上正中線4寸，約五橫指處。按摩這個穴位對各種胃痛、食道逆流、打嗝、穿露臍裝着涼引起的胃痛以及胃氣衝心而感到的胸悶等都可以起到緩解作用，治療效果可以說是非常好。

經常揉腹，可促使前列腺素分泌增加，阻止胃酸過量分泌，防治潰瘍病。

消除便秘，揉腹可增加腹肌和腸平滑肌的血流量，增加胃腸內壁肌肉的張力及淋巴系統功能，從而加強對食物的消化、吸收，明顯地改善大小腸的蠕動功能，從而起到促進排便的作用，進而預防和消除便秘，對老年人尤其需要。