

櫻桃蘿蔔性甘涼 健胃生津 四季皆宜

櫻桃蘿蔔是一種小型蘿蔔，為中國的四季蘿蔔中的一種，屬十字花科蘿蔔。櫻桃蘿蔔脆嫩、味甘甜，可作蔬菜食用，可炒、做湯，又適合生吃涼拌，而且櫻桃蘿蔔的櫻葉鮮嫩美味，同樣是百搭的食材。由於外形呈圓球狀，小巧玲瓏、顏色鮮艷，也可以作水果食用，故又稱為水果蘿蔔。而且，櫻桃蘿蔔在古代已經被用作為保健蔬菜，近年因為產量上升，入手容易，櫻桃蘿蔔更成為養生蔬菜潮流中的佼佼者，近年深受大眾歡迎。今期，就以櫻桃蘿蔔及其櫻葉為主食材，製作四款養生菜，貫徹地把櫻桃蘿蔔物盡其用。 文、圖：小松本太太

櫻桃蘿蔔性甘、涼，有通氣寬胸、健胃消食、止咳化痰、除燥生津、解毒散瘀、消積、定喘、利尿、止瀉等功效，種子中所含的芥子油具有特殊的辛辣味，對大腸桿菌等有抑制作用。它亦含各種礦物質元素、微量元素和維生素、澱粉酶、葡萄糖、

氧化酶腺素、甘酶、膽鹼、芥子油、菜服腦、葫蘆巴鹼、蘿蔔醇，這些都是具養生價值的，所含的粗纖維和木質素化合物更有保健作用，能促進胃腸蠕動，增進食慾、幫助消化。由於櫻桃蘿蔔具上述的養生特點，在崇尚健康的飲食潮流裡，加上她的

生長周期特別迅速，短短三十天就可以收成了，所以又叫做三十日蘿蔔。時下正值追求綠色生活，櫻桃蘿蔔種植容易，生長迅速，喜歡園藝的朋友都能快速上手，可以考慮自己種植啊！



總食材



以櫻桃蘿蔔為主食材的四款養生菜。

魚露醃漬櫻桃蘿蔔

材料：
櫻桃蘿蔔 5顆
糖 2茶匙
魚露 2湯匙

製法：

1. 櫻桃蘿蔔洗淨、切去櫻葉及底部；
2. 將一雙筷子放在砧板上，把切妥的櫻桃蘿蔔置放在筷子的中央；
3. 用刀在櫻桃蘿蔔上垂直刻切，以筷子作阻隔、切1至2毫米刻劃；
4. 將切好1至2毫米刻劃的櫻桃蘿蔔轉向90°，以筷子作阻隔再垂直刻切；
5. 切妥的櫻桃蘿蔔表面呈橫直棋盤線狀、底部仍相連；
6. 將切妥的櫻桃蘿蔔放入食物袋內、灑上糖、拴緊袋口後用手揉搓；
7. 把揉搓後的櫻桃蘿蔔靜置約15分鐘至糖溶化、食物袋內呈現水分；
8. 將魚露加入食物袋內，抓緊袋口醃漬約30分鐘至櫻桃蘿蔔軟化即成。

**這食譜的切法又叫蓑衣刀法。



櫻桃蘿蔔櫻葉煎餅

材料：
櫻桃蘿蔔櫻葉 1束 薄力小麥粉 1杯
雞蛋 1隻 芝士粉 1湯匙
鹽 1茶匙 油 1湯匙

製法：

1. 櫻桃蘿蔔櫻葉切碎放入大碗內；
2. 薄力小麥粉、雞蛋、芝士粉及鹽加入大碗內與櫻桃蘿蔔櫻葉拌勻成粉漿；
3. 燒熱易潔鑊、下油，將粉漿注入鑊內，煎至兩面金黃，粉漿凝固即成。



肉碎煸炒櫻桃蘿蔔

材料：
免治豬肉 150克 櫻桃蘿蔔 2顆
鹽 1/4茶匙 醬油 1湯匙
味醂 2湯匙 胡椒粉 適量
橄欖油 1湯匙

製法：

1. 櫻桃蘿蔔洗淨，保留約1厘米櫻葉莖幹，切成瓣狀備用；
2. 櫻桃蘿蔔櫻葉切碎備用；
3. 將切成瓣狀櫻桃蘿蔔放入沒有油的白鑊內加熱至顏色轉透後取出；
4. 免治豬肉放入沒有油的白鑊內加熱，下鹽煸炒至肉色轉白；
5. 將顏色轉透的瓣狀櫻桃蘿蔔加入與免治豬肉一同煸炒；
6. 加入醬油及味醂，將櫻桃蘿蔔炒至微焦及免治豬肉熟透；
7. 將切碎櫻桃蘿蔔櫻葉加入鑊內，灑上橄欖油拌勻即成。



煙三文魚櫻桃蘿蔔

材料：
煙三文魚 100克 櫻桃蘿蔔 2顆
檸檬 1/2個 蒔蘿 適量
橄欖油 2湯匙 即磨海鹽 適量

製法：

1. 櫻桃蘿蔔用切菜板刨成薄片備用；
2. 將檸檬黃色表皮磨出、檸檬肉榨汁備用；
3. 蒔蘿撕成小束備用；
4. 將櫻桃蘿蔔薄片及煙三文魚排在碟上；
5. 灑上檸檬皮、蒔蘿及即磨海鹽；
6. 淋上檸檬汁與橄欖油即成。



健康資訊

文：雨文

「世界心臟日2019」健心跑暨親子嘉年華

今年「世界心臟日2019」以「為『心』而跑·用『心』去跑」為主題首度舉辦跑步比賽，透過推廣心臟健康來鼓勵全城男女老幼多做運動強健身心。由香港心臟專科學院主辦的「輝瑞168·家·健康Run for Heart」將於5月13日假烏溪沙青年新村舉行。

比賽分設10公里及3公里個人賽(男子及女子組)，以及2公里及800米親子接力賽，適合不同年齡的跑手及一家大小參與，賽道由烏溪沙青年新村出發，沿馬鞍山海濱長廊折返，途中飽覽吐露港美景，讓大家享受強健身心的滿足及樂趣。親子嘉年華將提供充氣遊戲、攤位遊戲、急救教室、新型健康產品介紹等節目，並有「阿讚貓」得意合照位，大家可以一邊為家人打氣，一邊與「阿讚貓」齊齊了解心臟健康資訊，齊齊度

過健康愉快的假日。

賽事分設男、女子個人組及親子接力賽，現已開始接受報名，每名跑手均可獲贈「阿讚貓」別注版跑手包乙個，內附多款別注版「阿讚貓」選手裝備，3月31日前報名更可額外獲得由香港品牌：CHOCOOLATE送出限量版TEE乙件。所有完成賽事的跑手將會獲贈「心掛掛」完成獎牌，為各位健心跑手見證活動的成果。

活動網站：<http://worldheartday.org.hk/run/>



如3月31日前報名可額外獲得限量版TEE乙件。

養生攻略



香港註冊中醫師 楊沃林

食肉健康

食神譚博士的千金恩恩七歲生日會，在上水梧桐河燒烤場舉行，別開生面。上水梧桐河畔的燒烤場，樹木成蔭，空氣清新，十多萬呎的地方令小朋友流連忘返，成年人心曠神怡。

色香味俱全醃製好的豬肉、羊肉、牛肉、雞肉等，豐富多彩。

有朋友面對燒烤美食糾結了：「吃這麼多肉，膽固醇會超標的！會堵血管的！」他們是怕膽固醇和肉。其實動物性蛋白質比植物性蛋白質質量好，吸收率高。對腦部及神經系統重要的營養物質是含有硫質的氨基酸和甲硫氨酸、半胱氨酸和胱氨酸，在肉類裡最豐富；人體無法合成的某些氨基酸，例如牛磺酸和肉鹼，一定要從紅肉中攝取。不吃肉就難以獲得充足的優質蛋白質，肉類裡面的鋅、鐵、鈣較植物類的豐富且容易吸收。

澳大利亞ABC電視台拍攝的紀錄片《問題的關鍵》(The Heart of the Matter)，主持人是阿德萊德大學醫學研究博士 Maryanne Demasi，她在片中採訪了多位心臟病醫生、醫學博士，就是為了讓公眾了解膽固醇和肉的真相。

人們最初害怕吃肉，是因為20世紀50年代盛行的一個飽和脂肪假說。這個假說宣稱：攝入富含飽和脂肪的豬肉、牛肉、羊肉，會提高血清膽固醇，從而導致心臟病！

第一個提出這個假說的人，名叫安瑟爾·基斯(Ancel Keys)。他的「飽和脂肪假說」受到了美國政府的青睞。美國政府投入了2.5億美元做研究，結果一無所獲。

另一方面，美國弗雷明翰研究，是一項涉及5,000人的心臟病觀察研究。這項研究的研究人員發現，47歲以上的居民，膽固醇水平越高，活得反而越長。這個發現與「飽和脂肪假說」背道而馳。

其中一名研究員因此寫了一篇長文，質疑「飽和脂肪假說」。

1977年，美國政府出版了「低脂飲食」的膳食指南，人們從此步入了開肉色變的時代。

順應膳食指南，美國媒體「膽固醇導致心臟病」的廣告鋪天蓋地而來。其中一個電視廣告，直接將富含膽固醇的動物油脂倒入下水道，堵住了下水道。這

個廣告給人一種「膽固醇會像阻塞水管一樣阻塞血管」的印象。

但事實上，人體內的膽固醇在血管中暢通無阻，根本不像廣告裡那樣凝固成塊。

心臟病醫生 Ernest N Curtis 認為，動脈硬化的真正原因是動脈發炎，膽固醇只是去修補發炎後的損傷。這就像是有火災的地方有救火員，但不能因為這樣而說救火員的存在導致火災發生！

除此之外，Curtis 醫生還指出，在多年臨床經驗中，他發現膽固醇和心臟病根本沒有相關性。

1980年以來，用麵包、意麵和精煉種子油替代動物脂肪的美國人，心臟病發生率逐年攀高。

這是因為過度攝入麵包、意麵，使人們的胰島素水平升高，這會導致發炎。

此外，與穩定的動物油不同，精煉種子油不穩定，還有對心臟有害的反式脂肪。另外，精煉種子油的發炎物質 Omega-6 比例很高，也會引發炎症。

因此，2015年美國膳食指南取消膽固醇攝入量的限制。2016年中國膳食指南也不再限制膽固醇攝入量。