

櫻花蝦營養豐富 開胃健脾強骨骼



■總材料

櫻花蝦又稱蝦皮、毛蝦，分佈於福建及台灣地區，櫻花蝦營養豐富。櫻花蝦整條都能吃，含有豐富的鈣及磷，小兒食可以開胃健脾，老年人常食櫻花蝦尤有補益功效，可強化骨骼，預防缺鈣所致的骨質疏鬆症。而且，櫻花蝦顏色悅目，在飯菜裡放一些櫻花蝦，對提升老年人及小孩的食慾尤有幫助。由於櫻花蝦的體型小而呈粉紅色，加上它一般在春天盛產，讓大家聯想起櫻花季節吃櫻花蝦，因外觀和口感俱佳，近年在香港亦成為了人氣的食材。今期，就以櫻花蝦作為主食材，烹調出三款養生菜。

文、圖：小松本太太

櫻花蝦是營養豐富的食物，以蛋白質含量來說，每100克櫻花蝦含39.3克，大大高於一些魚類水產品及多種肉類肉製品。櫻花蝦能通乳，有補氣血、消除寒氣、催生乳汁之功效，對餵哺母乳的婦女有通乳汁、補身體、促康復的功效。

而且，櫻花蝦中含有豐富的鎂，鎂對心臟活動具有重要的調節作用，有助保護心血管系統，它可減少血液中膽固醇含量，防止動脈硬化，同時還能擴張冠狀動脈，有利於預防高血壓及心肌梗塞。

它還含有豐富的蝦紅素，就是表面紅色的成分，蝦紅素是類胡蘿蔔素的一種，能

擊退紫外線產生的活性氧，具有強大的抗氧化功能，抑制黑色素的生成，避免色素沉澱形成色斑，也能避免皮膚膠原蛋白受損，進而出現皺紋。

櫻花蝦亦含有牛磺酸，可以提升肝臟解毒功能，促進膽汁分泌將過多的膽固醇排出，避免囤積三酸甘油酯，有效保護肝臟，並且能提升神經傳達的機能，維持神經系統的平衡，春天吃櫻花蝦，減少春暈帶來的倦怠，幫助解除身體或精神上的疲勞。

櫻花蝦炒麵

材料：
日式炒麵 280克
蔥 20克
金菇 50克
櫻花蝦 10克
油 2湯匙
中濃沾醬 4湯匙



製法：
1. 蔥、金菇洗淨切段備用；
2. 燒熱鑊下油將蔥段及金菇爆炒；
3. 日式炒麵用手揉搓至鬆散後加入鑊內與蔥段及金菇炒勻；
4. 加入中濃沾醬拌炒均勻；灑上櫻花蝦即成。



櫻花蝦豆腐

材料：
木綿豆腐 1磚
片栗粉 3湯匙
櫻魚粉 3茶匙
櫻花蝦 20克
炒油 適量
原味豆漿 3湯匙



製法：
1. 木綿豆腐切成6件備用；
2. 將木綿豆腐沾上片栗粉，再沾上櫻花蝦備用；
3. 燒熱炸油至170℃，將沾妥櫻花蝦的木綿豆腐放入炸油內炸至香脆後取出裝盆；



4. 灑上櫻魚粉，淋上原味豆漿即成。



櫻花蝦炒椰菜花

材料：
椰菜花 200克
青豆 30克
櫻花蝦 10克
油 1湯匙
鹽 1/4茶匙
胡椒粉 少量



製法：
1. 椰菜花切成小瓣備用；
2. 燒熱鑊下油將椰菜花放入鑊內，下鹽，注水3湯匙拌炒；
3. 炒至水分蒸發，椰菜花熟軟時加入青豆拌炒；
4. 炒至青豆熟軟時，下胡椒粉炒均勻；
5. 灑上櫻花蝦即成。



健康資訊

文：雨文



■張玲玲醫生

健康講座詳解「保心護腎」

香港人對糖尿病並不陌生，血糖超標當然可怕，但糖尿管理不善易致百病纏身，併發症更得人驚，包括心衰竭及腎病等。為了讓公眾能正確認識糖尿病及其併發症，香港糖尿聯會將於4月27日在香港文化中心舉辦「控糖減重護心腎 齊做血糖揸Fit人」健康講座，現場有心臟科專科醫生張玲玲，以及內分泌及糖尿專科醫生張欣寧，分別為大家詳細講解「保心護腎」。

據研究發現，糖尿病患者有心衰竭的風險比一般人高出2至5倍，有超過半數更死於心臟病。另外，糖尿病容易引致腎功能急劇惡化，就香港數據顯示，近半數要洗腎的患者是由糖尿病引起，而糖尿腎病的可怕之處在於它無聲無息，早期病徵並不明顯，一旦出現病徵，可能已不能逆轉病情。

如不想有「心」事，又不想洗「腎」，那就要做好預防措施。究竟提防糖尿病腎有什麼妙法？「保心護腎」有什麼「殺手鐮」？屆時由專科醫生為大家一一揭曉。健康講座免費參與，可於網上<https://goo.gl/YvBhFW>報名。



香港註冊中醫師 楊沃林

辣椒的驚人好處



■辣椒

圖：新華社

日前與幾位朋友在香港吃重慶火鍋，朋友們都能吃辣，其中一位香港土生土長的仁兄，已經達到嗜辣的境界。香港人飲食較為清淡，以往吃辣的人比較少，現在吃辣的人逐漸增加。川菜、湘菜漸漸流行起來，主要原因是現在的食材生長周期太過短了，雞養十多天就殺了；大棚蔬菜、水耕蔬菜等生長期超短，營養成分不足……雞無雞味、菜沒有菜味。用辣味來掩蓋菜和肉的寡味，的確能令菜餚增加色香味。

最近，世界上三大最優秀的學府牛津大學、哈佛大學和中國醫學科學院在《英國醫學雜誌》上發了三院校聯合做了一項持續8年、覆蓋近50萬名年齡在30至79歲的中國人的研究顯示：每天吃辣的人過早死亡的風險較低，經常吃辣尤其能降低癌症、心臟病和呼吸疾病的死亡風險。

50萬人研究結果：兩天一次辣味，死亡率降低14%，癌症、心臟病風險降低。

在這次世界三院校聯合進行的研究中，數據總體顯示出的趨勢是：相比那些不常吃辣的人而言，一兩天就吃一頓辛辣食物的人死亡的可能性低了14%。經常吃辣尤其能降低癌症、心臟病和呼吸疾病的死亡風險。

人類吃辣的歷史很長，據記載辣椒是古代印第安人重要的補充食物，大約公元前2,000年，因為喜歡吃辣椒，秘魯當地的印第安人開始種植辣椒，辣椒迅速風靡了全世界。

研究證實：辣味的食物（辣椒、薑、蒜）中含有一種類似辣椒素的化學物質，確實具有抗肥胖、抗氧化、抗炎症和抗癌特性。

吃辣味有九大好處：

- 一、辣椒中有辣椒素，這種營養物質可有效改善食慾不振，還能排除消化道中積存的氣體，並且起到治療口臭的作用。
- 二、食用辣椒等辛辣食物，可幫助促進血液循環，從而改善怕冷、凍傷、血管性頭疼等不適的症狀。
- 三、辣味的東西還有助於減少動脈粥樣硬化，促進纖溶性，防止導致血栓形成的某些因素，所有這些都有助於減少心臟病或中風的機會。
- 四、辣味食材中辣椒的活性物質辣椒素具有稀釋鼻黏液的功效，進而有助打通感冒導致的鼻塞，使呼吸更順暢，有益感冒痊癒。
- 五、心臟患者在平時生活中可以適量地吃些辣椒、蔥薑蒜等辛辣食物，它可以有效延緩動脈粥樣硬化的發展，起到保護心臟，讓心臟變得年輕的作用。
- 六、辣椒中含有豐富的胡蘿蔔素，能促進體內維生素A的形成，起到保護皮膚，保護體內黏膜完整性的作用。
- 七、常吃青椒能預防膽結石，青椒含有豐富的維生素，尤其是維生素C，可使體內多餘的膽固醇轉變為膽汁酸，從而預防膽結石，已患膽結石者多吃富含維生素C的青椒，對緩解病情有一定作用。
- 八、適量吃辣味的東西，對口腔及胃腸有良好的刺激作用，能增強腸胃蠕動，促進消化液分泌，改善食慾。
- 九、辣椒含有辣椒素、大蒜中的蒜素、蔥中的揮發油，可以通過刺激某些神經細胞，阻止傳遞疼痛信號的神經遞質，以阻止疼痛，從而緩解痛感。



中藥+針灸輔助懷孕

根據生殖醫學研究的成果，發現針灸在輔助生育中能有助提高試管嬰兒（IVF）的受孕率。

試管嬰兒成功的第一步是要有好的卵子，第二步是有好的胚胎，第三步是有好的子宮內膜環境。現代技術使前兩步有了很大的發展，但沒有好的子宮內膜環境，便如同好的種子沒有好的土壤，還是不能生根發芽。大量研究顯示，針灸可以舒經通絡、益氣活血，能夠起到調節神經內分泌功能、改善卵巢和子宮供血、增加子宮內膜厚度，減少子宮收縮，這樣就能為孕卵着床和發育供給更多營養，如同提供了一張溫暖、安靜、舒適的床，有利於嬌嫩胚胎的種植，能為受孕創造良好的條件。

針灸作為一種非藥物療法，無外源性藥物的毒副作用。針灸可調控神經內分泌系統，改變腦內神經遞質及神經肽類活性物質的產生及輸布，對女性生殖內分泌軸有雙向調節作用，調整下丘腦、垂體及血液中的相關激素的正負反饋調節過程，從而改善患者體質，提高其生育力，同時還具有減輕患者的精神壓力的作用；腹部局部針灸可改善子宮供血，降低子宮螺旋動脈血流阻力，改善子宮內膜容受性，促進胚胎着床；可降低卵巢的血流阻力，改善卵巢供血，提高卵泡液含氧量，促進卵泡發育成熟，改善排卵功能。

總體來講，中醫藥在輔助生育技術中的優勢在於：第一、移植期助胚胎着床，增高子宮內膜容受性；第二、術前整體調理生育功能；第三、促進排卵功能及提高卵子質量。且配合中醫藥的治療後，能減少輔助生育技術引起的併發症，如卵巢過度刺激症候群(OHSS)的風險。

文：中醫師 郭岳峰