

# 土豆味甘性平 新薯人饌和胃調中

新薯「New Potato」又叫新土豆，即是每年四、五月份上市的土豆，新土豆水分足、糖分多，膠黏性比較好，外形較小適合帶皮吃，能夠保存更多的營養元素。土豆味甘、性平、微涼，入脾、胃、大腸經，有和胃調中，健脾利濕，解毒消炎等功效。新土豆的烹調方法跟土豆相近，除了常見的土豆吃法外，由於外形較小，烹調時比土豆更快捷，蒸炒煮炸的時間更易掌握，以新土豆入饌，相信能讓你大飽口福。

文、圖：小松本太太

土豆含有大量膳食纖維，能寬腸通便防止便秘，預防腸道疾病，土豆有利於體內酸鹼平衡，降糖降脂，活血消腫，益氣強身，有美容抗衰老之功效。

同時，土豆亦含有豐富的維生素B1、B2、B6和泛酸等B群維生素及大量的優質纖維素，還含有微量元素、氨基酸、蛋白質、脂肪和優質澱粉等營養元素。

由於土豆脂肪少、熱量相當低，而且食用後有很好的飽腹感，從營養角度來看，以土豆作主食，相對大米或麵類食品具有更多的優點，所以土豆也被稱為「十全十美的養生食物」。



■總材料

■以新薯為食材的養生菜

## 新薯燉肉

- |           |         |
|-----------|---------|
| 材料：       | 調味：     |
| 新薯 300克   | 醬油 2湯匙  |
| 洋蔥 100克   | 味醂 2湯匙  |
| 胡蘿蔔 100克  | 鹽 1/4茶匙 |
| 薄切豬肉 180克 | 胡椒粉 隨意  |
| 茼蒿芋絲 180克 |         |
| 油 1湯匙     |         |
| 水 2杯      |         |

- 製法：
1. 以錫箔紙輕刷新薯外皮去掉泥巴，再用水將新薯洗淨備用；（新薯外皮薄嫩，保留外皮，燉煮後風味獨特）
  2. 洋蔥洗淨去皮、十字縱切、逐片攤開備用；
  3. 胡蘿蔔洗淨去皮、切滾刀塊備用；
  4. 茼蒿芋絲用清水沖洗後瀝乾備用；
  5. 燒熱厚底鍋，下油，將切妥洋蔥及紅蘿蔔放入鍋內，下鹽炒勻；
  6. 將薄切豬肉加入鍋內與洋蔥及紅蘿蔔一同爆炒至豬肉轉白；
  7. 加入胡椒粉、味醂及醬油炒勻；
  8. 水注入鍋內，大火煮至沸騰；
  9. 沸騰後，撈除浮出的泡沫，蓋上鍋蓋，轉小火燉煮約30分鐘；
  10. 煮至新薯能被竹籤刺穿，將瀝乾備用的茼蒿芋絲放入鍋內，調至大火，煮至沸騰，關火，蓋上鍋蓋燜5分鐘即成。



1

## 明太子焗新薯

- |          |           |
|----------|-----------|
| 材料：      | 明太子 20克   |
| 新薯 100克  | 厚忌廉 100毫升 |
| 碎芝士 100克 |           |

- 製法：
1. 以錫箔紙輕刷新薯外皮去掉泥巴，再用水將新薯洗淨，用刨菜板將新薯刨成薄片備用；
  2. 明太子放砧板上，用小匙挖開薄膜，取出小卵；
  3. 將明太子小卵與碎芝士拌勻；
  4. 取兩個小焗盤（示範用的約10x8x3厘米）；
  5. 將新薯薄片逐一平鋪入小焗盤；
  6. 明太子碎芝士灑在新薯薄片上；
  7. 重複步驟5及6至用完所有材料；（最頂層是明太子碎芝士）
  8. 將厚忌廉注入小焗盤，並把盛妥材料的小焗盤放入多士焗爐焗20分鐘即成。



2



6



8

## 昆布炒新薯絲

- |         |
|---------|
| 材料：     |
| 新薯 100克 |
| 青椒 80克  |
| 鹽昆布 10克 |
| 油 1湯匙   |
| 料理酒 1湯匙 |

- 製法：
1. 以錫箔紙輕刷新薯外皮去掉泥巴，再用水將新薯洗淨，切絲備用；
  2. 青椒洗淨，去籽、切絲備用；
  3. 燒熱鑊，下油，將切妥新薯絲放入鑊內炒軟；
  4. 加入青椒絲及鹽昆布炒均勻；
  5. 將料理酒加入鑊內炒出酒香即成。
- 此菜式是以鹽昆布獨特味道代替鹽，為家常菜式「青椒土豆絲」提鮮吊味。



3



4

## 健康資訊

文：雨文

### 全城關懷學生行動日2019

有鑒於近年學童輕生個案接二連三地發生，兒童及青少年患上精神病的數目亦直線上升，香港傑出教育家陳荊校長認為，關注青少年的精神健康，是我們每一個人以及整個社會的道義責任，故此於2017年發起「全城關懷學生行動日 Roly-Poly Day」，並以三色不倒翁為標誌，象徵「彩色生命屹立不倒」。三色不倒翁身上的橙黃藍三色，分別代表家庭、學校及社會，呼籲全城市民齊心合力付出關懷，讓學生屹立不倒！



現場特有兒童表演。

排名第二的陳浩源主持開幕典禮，為活動揭開序幕。

當天，在屹立不倒裝置展裡，兩個高達5米的充氣三色不倒翁將豎立在九龍公園廣場，配以300個80厘米高的七彩發光不倒翁環列四周，當中130個不倒翁由各界名人、藝術家、設計師、學校及社福機構親自設計圖案及文字，宣揚關懷學生的訊息。當中亦有由殿堂級插畫家麥家碧親手繪畫，



由麥家碧創作的「不倒翁」。



去年活動現場。



在活動前，不少小朋友協助完成不倒翁裝置。

以Miss Chan Chan擁抱麥兜為創作概念的不倒翁，歡迎公眾人士親臨現場參觀。

至於彩色生命歡樂墟設有生活、遊戲、閱讀、創意學習、1x1工作室迷宮玩具不倒翁，教育大同、家長聯

盟、正向同行數個家長教育機構等多個不同攤位，並有連場精彩表演，包括武術、唱歌、樂器、舞蹈表演，以及靜觀示範等，適合一家大小參與。

同時，現場更有教育專家和家長分享子女教養教育心得，亦有網台主持即場直播以關懷學生為主題的節目。要學生不倒，老師也應該站得直。但這些年來加諸老師身上的工作重擔和精神壓力，已使老師們難以挺立。老師亦需要我們的支持和諒解，需要我們的鼓勵和關懷。因此，今年的行動日也加入了關懷老師的元素，包括公眾眾取的敬師貼紙。

## 醫訊

文：新華社

### 中國藏醫藥智慧吸引世界目光

「我不再吃止痛藥了，藏醫藥解除了我的病痛，非常神奇！」俄羅斯患者弗拉吉米爾說。弗拉吉米爾不遠萬里來中國求醫。患有增生性關節炎的他，過去一直靠吃止痛藥來緩解病痛。在青海省藏醫院藥浴科經過兩個療程治療，疼痛症狀明顯減輕。

已在雪域高原傳承2,000多年的藏醫學，與中醫學、印度吠陀醫學、西方傳統醫學並稱世界四大傳統醫學。藏醫藥簡便、經濟、安全有效，在多發病、慢性病、常見病的防治中療效較好。2018年11月28日，「藏醫藥浴法——中國藏族有關生命健康和疾病防治的知識與實踐」被聯合國教科文組織列入《人類非物質文化遺產代表作名錄》。

藏醫藥浴療法已有上千年歷史，目前在臨床上仍廣泛使用。現代醫療設備的檢驗也已證明，藏醫藥浴療法對治療風濕、類風濕性關節炎、骨性關節炎等病症效果明顯。青海省藏醫院藥浴科主任鄧才讓說：「申遺成功不僅讓藏醫傳統療法得到保護和傳承，也讓藏醫藥文化得到展示和推廣。」

青海省藏醫院副院長昂青才旦介紹，除了來自青海、甘肅、四川、內蒙古、新疆、北京等地的患者，每年還有許多來自俄羅斯、哈薩克斯坦、韓國、日本、美國等的外國患者來醫院就診。

在早前舉行的青海省藏醫藥發展大會上，青海省工業和信息化廳廳長洪濤介紹，近年來，青海省培育了四種單品銷售過億的藏藥產品，其中一種兒科呼吸系統用藥，年產值近2億元。「我們的藏藥銷往內地多個省區市，藏藥企業也與日本、美國、俄羅斯、韓國、塞爾維亞等進行深入業務洽談，引領和帶動了中國藏醫藥事業發展。」青海省中藏醫藥管理局局長端智說。

青海省衛生健康委員會主任吳捷表示，近年來，青海先後在日本、美國設立藏醫學中心和藏醫學健康文化中心等國際藏醫藥合作組織，召開和參與多次國際性藏醫藥學術會議，與加州大學、弗吉尼亞大學等國際院校建立了長期友好合作關係並互派留學生。



香港註冊中醫師 楊沃林

### 寒涼食物損耗陽氣

幾年前，我去新西蘭訂購麥盧卡蜂蜜，新西蘭的鹿產品供應商奇里夫接待我，他三十年前來香港賣鹿茸、鹿尾膠，我們就認識了。

奇里夫不止一次問我這個問題：「我們新西蘭居住環境這麼好，空氣好、水好；優質食品資源非常豐富；我們又熱愛運動，為什麼我們沒有你們香港人長壽？」我每次的回答都不能確定原因。

這次我們為了方便去機場坐早班飛機，一起住民宿酒店。早晨我起來在客廳做導引運動，奇里夫起床立即從房間走出來，從客廳的冰箱裡拿出一大瓶冰水，一口氣喝了半瓶。我立刻有明確的答案告訴他：飲食習慣！不良的飲食習慣是會損害壽命的！

人之所以健康是因為氣的溫煦運化，寒涼之物最大的危害在於損耗人的陽氣，引起人體功能的弱化，人的內臟功能弱化後就容易引起氣的停滯和血的瘀結。

氣滯血瘀是中醫常用的術語，很多病的根源就是氣滯血瘀所造成的。中醫認為：氣不足則血不暢，血不暢則水不流，水不流則毒不排。一旦身體被「堵」住了，各種疾病也會隨之而來。

西方人的主要飲食是在火中烹調出來：烤肉、烤麵包、披薩……而我們中國人主要飲食是從水中烹調出來：煮米飯、煮餃子、煮麵條……

東西方人的飲食習慣不一樣，體質也不一樣。據說鴉片戰爭前，英國使臣深恨林則徐禁煙，有一回請林吃飯，席間照例要上一道甜點，為了作弄這位中國的欽差大臣，英國使臣請林則徐吃雪糕。

林則徐算是精通洋務的了，但這玩意兒倒是沒見識過，他見上面冒白氣，便用嘴呼呼地吹，英國人訕笑不已！林則羞愧萬分。

過幾天林則徐回請英國使臣，端上一道老母雞湯燉豆腐湯，只見湯面上蓋着厚厚一層油。滾熱卻不冒氣，英國使臣不知就裡，舀起一勺猛喝一口，立即被燙得大叫起來。林則徐對英國使臣還以顏色。

現代人的生活太方便了，在室內日夜都有冷氣，打開冰箱就可以喝到冰凍清爽的啤酒，可樂和其他凍飲，還可以飯後吃份雪糕。但大部分人不知道，我們身體上的疾病很多來源於這些不良的飲食習慣，中醫認為：人之所以健康是因為氣的溫煦運化正常，寒涼之物最大的危害在於損耗人的陽氣，引起人體功能的弱化。

《宋史》第三百八十五卷記載了南宋皇帝宋孝宗跟禮部侍郎施師點的一段對話，宋孝宗說：「朕前飲冰水過多，忽暴下，幸即平復。」意思是我吃冷飲吃得太多，搞得前幾天拉肚子，幸虧現在不拉了。

施師點說：「您是一國之君，一舉一動都關係到江山社稷和百姓生活，千萬不能再憑自己喜好亂吃東西了。」宋孝宗「深然之」，對他的話深表贊同，從此拒絕冷飲。

嗜冷飲的人，肚臍脂肪會比較多，因為身體會自己調整，寒涼的東西進入肚子太多，身體就會將脂肪囤積在肚臍，抗衡寒涼，保護內臟。

中醫秦泰，中國著名中醫耳鼻喉科科學家、中醫現代耳鼻喉科奠基人之一干祖望教授，他一生不吃生果和綠葉蔬菜，從來也不吃苦瓜。他的養生宗旨就是：扶陽祛寒，寒涼食物不吃，他享壽104歲。