

# 草莓性涼味甘酸 潤肺生津 健脾消暑

草莓又叫紅莓、洋莓、地莓、鳳梨草莓等，而香港多將草莓稱為士多啤梨（英文名 Strawberry 的音譯），有「水果皇后」的美譽。《本草綱目》：「草莓補脾氣，固元氣，制伏亢陽，扶持衰土，壯精神，益氣，寬痞，消痰，解酒毒，止酒後發渴，利頭目，開心益志。」草莓味甘、酸，性涼，無毒，入脾、胃、肺經，具有潤肺生津、健脾、消暑、解熱、利尿、止渴、利痰、解酒、補血、化脂、涼血解毒等功效，其營養成分易被人體消化、吸收，可算是老少皆宜的健康食品。今期，就以草莓作為主要食材，製作三款養生菜。

草莓是對薔薇科草莓屬植物的通稱，屬多年生草本植物。草莓品種繁多，其外觀呈漿果狀圓體或心形，鮮美紅嫩，果肉多汁，酸甜可口，香味濃郁，營養豐富，其含有果糖、蔗糖、葡萄糖、檸檬酸、蘋果酸、水楊酸、胡蘿蔔素、氨基酸，以及鈣、磷、鐵、鉀、鋅、鎂等礦物質，對腸胃病和心血管病亦有一定幫助。

此外，它還含有豐富的維生素B1、B2、C、PP，尤其是維生素C含量非常豐富，有助於人體吸收鐵質，使細胞獲得滋養。而果肉中含有大量的蛋白質、有機酸、果膠等營養物質，這些營養素對生長發育有很好的促進作用，對老人、兒童大有裨益。

其次，草莓中含有的強有效的抗氧化劑能有效地清除人體內有害的自由基，其含有的天然的抗炎成分可以減少自由基的產生數量，以減緩衰老、保持腦細胞的活躍。這些都使得草莓具有改善憂鬱、失眠、容易打瞌睡等症狀的功能，幫人振奮精神、驅趕疲勞。同時，草莓也有助改善膚色、減輕腹瀉、緩解疾病等，加上草莓汁亦有滋潤營養皮膚的功效，用它製成各種高級美容霜，對減緩皮膚出現皺紋也有顯著效果。



不同種類的草莓。



總食材



以草莓為主要食材的養生菜。

## 士多啤梨免炸咕嚕肉

材料：		調味：	
士多啤梨	100克	士多啤梨果醬	1湯匙
洋蔥	50克	番茄醬	1湯匙
薄切豬肉	300克	鹽	1/4茶匙
片粟粉	3湯匙	黑胡椒	適量
油	1湯匙		



製法：

1. 士多啤梨洗淨去蒂，瀝乾備用；洋蔥切碎備用；
2. 薄切豬肉鋪在砧板上、灑上片粟粉，捲成條狀；
3. 將捲成條狀豬肉再裹上片粟粉備用；
4. 水兩杯注入鍋內燒至鍋底冒泡時，將捲妥的條狀豬肉置入鍋中，蓋上鍋蓋，熄火，靜置10分鐘至肉色轉白；
5. 撈出豬肉條，放入易潔鑊內以中火加熱至水分蒸發後，加入洋蔥碎，下油，將豬肉條煎至金黃微脆，洋蔥焦香；
6. 調味拌勻注入鑊中翻炒至均勻；熄火，加入士多啤梨輕炒勻即成。

\*\*這食譜用捲起的薄切豬肉，較易咬開咀嚼，方便小孩及長者進食；用溫水浸熟豬肉，再煎至金黃微脆，代替油炸，相對較健康。而且，這兒用的是果粒較少的とちおめtochiotome士多啤梨，糖度酸度皆高，酸甜的口味正好配合做咕嚕肉。

## 士多啤梨拌意大利陳醋沙律

材料：		調味：	
士多啤梨	100克	橄欖油	2湯匙
黃色彩椒	1隻	意大利陳醋	2湯匙
青花菜苗	1盒	巴馬芝士粉	1湯匙

製法：

1. 黃色彩椒洗淨，放入多士焗爐烤15分鐘至外皮焦黑後取出；
2. 撕去黃色彩椒外皮薄膜，去籽，切成小塊備用；
3. 青花菜苗去掉根部，放入大碗內浸泡洗淨，瀝乾備用；
4. 士多啤梨洗淨、切瓣，備用；
5. 將所有備用材料放入大碗內；
6. 淋上調味拌勻即成。

\*\*這食譜的青花菜苗（broccoli sprout），可以各種嫩葉沙律菜代替，而意大利陳醋配士多啤梨別有一番風味。



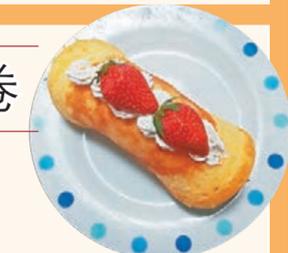
## 士多啤梨Pancake卷

材料：			
士多啤梨	100克	日本Pancake粉	150克
雞蛋	1隻	牛奶	100毫升
酸奶	100克	奶油	100毫升

製法：

1. 士多啤梨洗淨，保留2至4粒作裝飾，餘下的去蒂，切碎備用；
2. 雞蛋與牛奶拌勻後加入日本Pancake粉拌勻成粉漿；
3. 粉漿注入易潔平底鑊內，蓋上鑊蓋，以小火加熱；
4. 粉漿凝固，表面呈現出大量氣泡時，反轉，加熱至完全凝固；
5. 砧板上蓋上一張保鮮紙，小心地將凝固熟透的Pancake從鑊中取出放置在保鮮紙上；
6. 酸奶塗在Pancake上，加入切碎士多啤梨；
7. 將保鮮紙捲起捲緊，底朝天靜置約半小時；
8. 奶油打至固體狀，加上士多啤梨放在Pancake卷作裝飾即成。

\*\*這食譜用的是果粒較大的紅ほっぺbenihoppe士多啤梨，糖度高，適合做甜點。



文、圖（部分）：雨文



各位主禮嘉賓連同博愛醫院董事局成員，一同進行剪綵儀式。

### 「中醫文化養生館」開幕

近年，香港政府致力推動中醫藥服務的發展，而中醫治未病更將是香港首間中醫醫院其中一個重點發展項目。有見及此，博愛醫院於東涌北公園中藥園內開辦首間「博愛醫院中醫文化養生館」，將傳統中醫藥養生保健的



概念推廣至社區，藉此加強市民預防疾病的意識，傳承中醫藥文化的智慧。

現在，中醫文化養生館已開幕了，設有展覽區及各項健康養生活動，如中醫健康講座、中藥導賞等，為市民提供中醫傳統養生

### 「乳」愛同行講座

適逢母親節前夕，多個醫護團體及慈善團體特別於今天舉辦「Love Mum『乳』愛同行·美麗有您」2019開幕禮，將有多場健康講座、病友分享、資訊工作坊等，讓大家掌握相關手術及治療的最新趨勢，一起打破對乳癌的迷思。

### 健體資訊：館內亦設有現代中醫檢測儀器，為市民進行科學化的體質分析；而館內的茗茶區和湯水區更提供各式養生食療及保健產品，以推廣中醫藥養生保健。

即使不幸患上乳癌，只要勇敢面對及作出明智抉擇，依然可以享受健康自信的美麗人生。

### 互動「巨型金盞花樂園」

由即日起至5月7日，Kich's 首度假沙田新城市廣場打造「CalendulaLAND 巨型金盞花樂園」，經典金盞花植物精華爽膚水及全新金盞花修復精華面霜被放大百倍，讓你恍如化身金盞花瓣，於場內體驗金盞花系列。而且，全場亦特設「互動花蹤」，公眾可以個人設「互動花蹤」，公眾可以個人手機捕捉遍佈場內的微金盞花



園繞的一刻。更有「微花樂園」拍照區，讓你如置身小人國般，站在巨型金盞花上拍照。而且，全場亦特設「互動花蹤」，公眾可以個人手機捕捉遍佈場內的微金盞花



### 失眠危害大

最近，好幾個病人都是因長期受失眠困擾，導致精神萎靡，暴躁易怒。在現代社會中很多人有各種各樣的失眠困擾，但究其根本，失眠是陽氣的變化規律受到破壞而造成的。

清代明醫葉天士《醫效秘傳》說：「夜以陰為主，陰氣盛則日閉而安臥，若陰虛為陽所勝，則終夜煩擾而不眠也。」

人體在正常情況下，氣血通達，陰陽調和，心腎相交，陽入於陰則寐。

中醫認為，當陽由動轉靜時，表示入睡狀態；由靜轉動時，是清醒狀態。但是如果陰虛不能納陽，陽盛不得入陰，陽不交陰，就會失眠。

失眠是由於人體營養失和、陰陽失調所致，例如工作、運動、思考、興奮情緒等；以及抑制是指生活中靜態的活動，如憂慮、悲憤等。失眠就是因為陰陽不和造成的，神不守舍而臥不得安，神不守舍多為七情所傷，即惱怒、憂思、悲恐、驚嚇而致氣血、陰陽失和，臟腑功能失調，以致心神被擾，神不守舍而不寐。

但凡睡不着覺的人，心裡總是有事的樣子，肝是主管情結的，肝木生心火，情結不好，心火易怒，心神多亂，人則不寐，解決失眠的根本方法是調和陰陽，中醫常用心腎相交之法，所謂「交心腎」，意思是心主火、為陽，腎主水、為陰，只有「心腎相交—水火相濟」，才能維持機體處於陰陽相和的正常狀態。

中醫認為，當人體心腎之間的陰陽水火平衡關係失調時，就會出現失眠多夢、心悸怔忡等症狀，判斷自己是否失眠，可依據睡眠時間不足，或睡得不深。



### 如遇失眠每晚睡前吃10粒桂圓，可養心安神。

失眠是一件令人痛苦的事情，當我們辛勞了一天後，本來希望高枕軟枕甜美地睡上一覺，好好放鬆身體，可是躺下來以後卻睡不着，滿腦子胡思亂想，眼睛閉上了，但卻怎麼也睡不着，這就是失眠患者每晚晚上經歷的事情。

失眠的主要危害：

一、精神障礙  
數據顯示，一個多星期的失眠會伴隨著脾氣暴躁、焦慮、注意力不集中，看起來緊張等現象，更嚴重的會導致定向障礙、幻覺等，構成嚴重的精神障礙。

二、誘發疾病  
失眠不僅與精神有關，而且還影響身體健康，睡眠不足容易導致人體免疫力下降，抗病能力弱，也可能誘發高血壓，心血管疾病，胃腸道疾病和糖尿病等。例如，手術後患者一旦出現失眠，傷口癒合就會減緩，極度影響健康。

三、自殺率提高  
長期失眠最終會導致自身情緒脆弱，自閉，伴有焦慮、抑鬱等症狀，嚴重失眠症患者的自殺率相當高。

龍眼肉食療能治失眠，還能提高人的智力。中醫認為，龍眼肉性味甘平，入脾、心經，能補益心脾，養血安神。每晚睡前吃10粒桂圓，可養心安神，治療心悸失眠。

而足浴，是將雙腳放入40-50°C左右的溫熱水中浸泡，水量一般以浸過腳踝為度；若加入一些安神作用的中藥材，亦可以起到治療失眠的作用。