

天然食材「野米」

膳食纖維高有助排毒



野米炆牛肉

材料：	調味：
牛肉 300克	鹽 隨意
野米 30克	胡椒粉 隨意
啤酒 500毫升	
番茄汁 500毫升	

- 製法：
1. 野米用水沖洗後瀝乾備用；
 2. 牛肉放入沸水內汆水至表面顏色轉白；
 3. 取出牛肉用冷水沖洗後瀝乾備用；
 4. 啤酒注入鍋內加熱至沸騰；（注意溢出）
 5. 啤酒沸騰後加入番茄汁煮沸成為煮汁；
 6. 將備用牛肉及野米放入煮汁內，大火加熱至沸騰後轉小火，蓋上鍋蓋燉煮約1小時至牛肉熟軟；（不同的牛肉品種煮至熟軟所需要的時間會有差異的）
 7. 按口味加入鹽和胡椒粉調味即成。

**用啤酒及番茄汁烹調，可以簡易做出好味道的炆牛肉。



■總食材

野米（Wild rice）又叫冰湖野米，也稱為「米」中之王及「穀物中的魚子醬」，主要來自加拿大與美國交界處的大湖地區，所以又叫加拿大米（Canada rice）或印第安米（Indian Rice）。野米生長於原生態的環境中，在清新的空氣、毫無污染的純淨湖水、冬季覆蓋的厚雪、冰川形成的地質結構中生長，當地政府禁止在野米生長的湖水中使用任何肥料、殺蟲劑、除草劑，以保持其全天然的原始生長環境。由於野米是野生狀態，成為天然有機的養生食材，其膳食纖維含量較高，具有排毒、滋潤皮膚的功效，今期特別以這種食材為主，配以牛肉、無花果、米飯等，烹調出三款養生菜。 ■文、圖：小松本太太

野米，內地稱為「黑野米」，它不是米，是「六穀」——「稻、粱、菰、麥、黍、稷」中的菰（gu），又稱為雕胡，其植株學名叫水生菰（Zizania aquatica），一種像蘆葦的草，茭白就是這水生菰的莖，可以說野米是茭白的種子。杜甫詩「波漂漂米沉雲黑」者，正是野米的寫照。內地在江蘇等地有產，但產量很少，古時稱為「貢米」，是獻給帝王食用的貢米，非常珍貴。

早在幾百年前，當地的印第安人就把這種香純、營養豐富又具有堅果獨特味道的水生植物野米作為主要食品之一。野米每年成熟一次，印第安人乘着小舟用特製的工具以傳統手工收割方式，輕輕敲刷成熟的米穗，讓野米的米粒掉落船中然後收集。

野米富含多種微量元素，是難得的天然保健食品。其蛋白質中含有豐富的氨基酸、維生素及礦物質，明尼蘇達大學的研究指出，野米還含有獨特的天然抗氧化劑，可以激發人體內的免疫系統，提升身體的免疫力。

如長期服用野米，可以補充高效的抗氧化劑，延緩衰老，從而延年益壽。野米內維生素B1的含量高，可促進心臟及神經系統的運作。此外，野米也含有鋅，鋅是胰島素及多種酵素的成分，是成年人士不可或缺的天然營養素。



■以野米為主食材的養生菜。

野米無花果茶

- 製法：
1. 野米用水沖洗後放入保溫杯內；
 2. 乾無花果放入保溫杯內；
 3. 注入沸水，蓋上杯蓋燉燉約兩小時即可飲用。

**這個保溫杯燉燉方法，很適合上班族在辦公室操作。

材料：
野米 5克
乾無花果 2個



野米橄欖溏心蛋飯

材料：	調味：
無洗米 1杯	紅椒粉 隨意
野米 1/4杯	芝士粉 隨意
水 250毫升	
去核橄欖 4粒	
雞蛋 1隻	

- 製法：
1. 野米用水沖洗後瀝乾備用；
 2. 將「無洗米」放入電飯煲內，加入野米，注水，蓋上煲蓋，按煮飯鍵；
 3. 去核橄欖分別切片及切碎備用；
 4. 雞蛋放入小鍋內，加入蓋過雞蛋的冷水，蓋上鍋蓋，中火加熱；
 5. 水沸騰後調至大火，煮6分鐘後取出雞蛋，放入冷水中浸泡降溫；
 6. 飯熟後，加入切碎橄欖拌勻；
 7. 將拌勻的野米橄欖飯置入飯碗內；
 8. 將切片橄欖鋪在飯上；
 9. 灑上紅椒粉及芝士粉調味；
 10. 把已降溫的雞蛋去殼，切開放在野米橄欖飯上即成。



食得健康

文：雨文

以湯養生 簡單便捷

「飲湯」是中國傳統養生智慧，尤其盛行於南方。一碗看似簡單的湯水，蘊含中醫學源遠流長的養生妙方，也體現了烹調者的心意。對比起有病吃藥，中醫更講求未病先防，透過改善飲食及生活習慣強身防病，而根據體質去飲湯就是最簡單便捷的飲食保健方法，改善常見的都市小症狀，以湯養生。

何為一碗好的湯水？其實湯不一定要「補」，更重要的是食材配搭及配合體質。只要有新鮮的食材，味道相配得宜，針對性地配合個人體質，就是一碗健康又美味的好湯。湯水其實不難烹調，但對於繁忙的都市人而言，一碗湯水卻成為奢侈的健康美味。有見及此，CheckCheckCin現正推出最

新的飲湯Soup Pack系列，每款皆由Cinci EC親自研發調配，根據4種常見體質，創作出4款美味素湯，隨時隨地輕鬆養生。

今次全新推出的四款飲湯：粟米淮山姬松茸湯、南瓜蘋果黃耳湯、霸王花牛蒡紅蘿蔔湯及佛手瓜紅蘿蔔五指毛桃湯，均為100%香港製造，堅持不添加任何味精、添加劑、防腐劑或人工色素，嚴選新鮮食材熬製，每一啖清甜湯水皆原汁原味，同時適合素食人士。飲湯Soup Pack照顧不同體質人士的需要，不論你是熱、寒、濕重人士，又或是平和體質，都總有一款湯包適合你。只要將湯包加熱3至5分鐘，就成為一碗溫暖又滋養身心的養生素湯，讓你在家和辦公室輕鬆養生。

■佛手瓜紅蘿蔔五指毛桃湯



■粟米淮山姬松茸湯



■南瓜蘋果黃耳湯



■霸王花牛蒡紅蘿蔔湯



香港註冊中醫師 楊沃林

脾氣急躁損肝經 內分泌失調百病生

葉小姐是某企業的高管，她做事認真、執着，位高權重，養成了霸道、專橫的性格，暴躁的脾氣令她內分泌失調，她剛剛檢查出有子宮肌瘤。中醫有「百病生於氣」的說法，很多病都與情志不遂，造成氣血經絡不通有關。暴躁在子宮：發脾氣造成內分泌失調。生活中有些女性一動氣，或者受到什麼創傷，月經就不來了，當這件事情過去以後，月經可能又正常了。

患子宮方面疾病的病人，多有性格急躁的傾向。緊張、發脾氣常造成內分泌失調，內分泌失調後，身體各器官都會受影響，而生殖系統和激素關係最密切，因此損害更加明顯，如子宮肌瘤、乳腺增生症的發生就是雌激素水平過高所致。

中醫認為，子宮在肝經上，如果脾氣急躁，久而久之，肝郁氣滯、氣滯血瘀，就容易生子宮肌瘤，引起卵巢功能衰退。再加上有些女性比較情緒化，因此更要保持愉快心情，少生氣才能健康。

現在乳腺出現結節的人特別多，這與現代人壓力大，不擅長調節心情有關，遇事往往自個鬱悶。鬱悶會存在乳房裡。「生悶氣特別容易對乳房健康產生影響。」特別愛生氣的人容易出現乳腺增生，是因為乳房處於「肝經所過」之地，生悶氣傷肝，肝氣不出，容易鬱結，肝氣郁滯，痰阻血瘀，輕則胸脅脹痛，重則血瘀痰阻成為結節，經絡運行受阻，自然易長結節。

所以，無論遇到多麼讓人煩心、鬱悶的事情，一定要學會自我調節，泡杯素馨花茶喝一喝，可以起到疏肝的作用，千萬別拿別人的錯誤來懲罰自己。

人活到83歲，才活了三萬天。人生短短三萬天，不要等到生命走向盡頭的時候，才後悔沒有停下來享受生活，讓自己空留遺憾。

我們應該學習莊子的逍遙人生。「虛己以遊世」，指為人處世，不以自我為中心，可以遠離災禍。人生在世，禍患如影相隨，處世不易。比如有聚合就有離散，有成功就有毀敗，品行端正就要

遭受挫折，尊貴顯赫就免不了非議，有所作為就有虧損，賢能的人就要遭到謀算，無能之輩就要受到欺侮等等。

「達生」就是通達我們的生命，通達我們的生活，通達我們的生存之道。「生」，包含了生命、精神、生活、工作、生存等，我們生命過程中的一切一切，都可以包含在這個「生」裡邊。

「逍遙」是一種精神狀態，心不為外物所滯礙。生命和生活通達以後，心擺脫了束縛，在這世上的生活就變得自由而甜美，也就是「逍遙遊」的狀態，生如蟻而美如神。

人生恰似山巒，起伏歷着起伏，起伏連着起伏，一切都在溫暖中孕育希望。在辛勤耕耘的過程中，鮮花、荊棘、還有豐收的喜悅，裝點了人生的濃墨重彩。因此，對身邊人和身邊事，都要懷着溫暖的感恩，別人也會在你的影像中溫暖地記住你。

這樣的極美，恰恰彰顯出人性昇華的高貴，印證着人真的可生如蟻但美如神。



■素馨花



■素馨花茶