粟米性平味甘

健脾開胃 益肺寧心

粟米，又名包穀、苞米、玉蜀黍、珍珠米等，原產於南美洲，後被傳至世界各地。中醫認為，粟米性平味甘，入肝、腎、膀胱經，有利尿消腫、健脾滲濕、平肝利膽的功效，可益肺寧心，健脾開胃，利水通淋，對降膽固醇，健腦有一定功效，尤其值得一提的是它開胃的功效。從養生的角度來說，食用粟米是有很好的功效，今天就為大家介紹以粟米作主材料的三餸一湯。

■總食材

■以粟米為主食材烹調的三餸一湯養生菜。

文、圖：小松本太太

粟米中所含豐富的植物纖維素具有刺激胃腸蠕動，可防治便秘，能束縛及阻礙過量的葡萄糖的吸收，起到抑制飯後血糖升高的作用；而纖維素還可以抑制脂肪吸收，降低血脂水準，預防和改善冠心病、肥胖、膽結石症的發生。

加上，粟米含有的亞油酸，可以降低膽固醇，防止其沉積在血管內壁上，從而減少動脈硬化的發生，對預防高血壓、心腦血管病有積極作用。而且，亞油酸又可以清除細胞中的氧自由基，保護DNA（去氧核糖核酸）免受到損害。當中所含的粟米黃質，可以預防老年黃斑性病變的產生，根據1994年美國哈佛大學醫學院和許多研究中心一起做的研究顯示，攝取較高量的粟米黃質，能有效降低老年黃斑病變的機率。

粟米中所含的胡蘿蔔素，被人體吸收後能轉化為維生素A；玉米中還含有煙酸，煙酸在蛋白質、脂肪、糖的代謝過程中起着重要作用，能幫助我們維持神經系統、消化系統和皮膚的正常功能。同時，粟米中的維生素E，可促進細胞分裂、增強機體新陳代謝，降低血清膽固醇、調節神經和內分泌功能，並使皮下組織豐潤，皮膚細胞富有彈性和光澤，防止皮膚病變，並可增強人的體力和耐力，防細胞衰老及腦功能退化，並有抗血管硬化的作用。

粟米珍菌炒老虎蝦

材料：

粟米	1條	雞脾菇	2隻
去頭老虎蝦	10隻	油	2湯匙
料理酒	2湯匙	味噌液	2湯匙

製法：

1. 粟米去掉外層，洗淨、切約1厘米厚，備用；
2. 雞脾菇去掉硬梗，切約1厘米厚，備用；
3. 用剪刀將去頭老虎蝦背部剪開，剔去蝦腸，備用；
4. 燒熱鑊、下油，將備用老虎蝦放入爆炒；
5. 老虎蝦爆炒至顏色轉紅時加入備用粟米及雞脾菇，注入料理酒炒勻，蓋上鑊蓋約1分鐘；
6. 見老虎蝦捲曲時加入味噌液炒勻即成。

粟米冷奴

材料：

蒸煮豆腐 1盒
粟米頂端 5厘米(2段)

調味：

藻鹽	1/4茶匙
山椒粉	1/4茶匙
橄欖油	1湯匙

製法：

1. 蒸煮豆腐置放碟上；
2. 將粟米頂端的粟米粒切出，剁碎、置入容器內備用；
3. 藻鹽及山椒粉灑入剁碎備用粟米粒內拌勻；
4. 將拌勻藻鹽及山椒粉的剁碎粟米粒置在蒸煮豆腐上，淋上橄欖油即成。

冷奴是冷吃豆腐，常見的配搭是小黃瓜及番茄，這次以藻鹽及山椒粉帶出當造粟米的香甜作配，口味清新。

明太子牛油烤粟米

材料：

粟米	1條	明太子	20克
牛油	20克		

製法：

1. 牛油置室溫軟化備用；
2. 粟米去掉外層，洗淨、切成三段，備用；
3. 明太子與軟化牛油拌勻成明太子牛油；
4. 取錫箔紙一張，置上1/3明太子牛油；
5. 將備用粟米段置放在明太子牛油上，把錫箔紙包妥拴緊；
6. 將包妥錫箔紙粟米段放入多士烤箱，烤20分鐘即成。

牛油烤粟米是衆所周知的美食，加入明太子，將味道提升更多元馥郁，此食譜用上平常較少見的爽口白粟米（市場常見的多為軟糯的白粟米）。

粟米雜菜湯

材料：

瘦肉	200克	雞殼	1副
粟米	1條	椰菜	1/4個
紅蘿蔔	1個	薑	10克
水	4杯 / 8杯	鹽	1/4茶匙(隨意)

製法：

1. 瘦肉及雞殼放入鍋內，注入4杯冷水，大火加熱至沸騰，瘦肉及雞殼肉色轉白；（水會變得混濁，並浮出泡沫，正常現象）
2. 將瘦肉及雞殼取出，清洗乾淨，瀝乾備用，水棄掉；
3. 粟米去掉外層，洗淨、切成兩段，備用；
4. 椰菜洗淨，瀝乾水分備用；
5. 紅蘿蔔洗淨，去皮，切1厘米厚件備用；
6. 薑洗淨備用；
7. 水8杯注入乾淨的鍋內燒沸；
8. 將備用粟米、椰菜、紅蘿蔔、薑、瘦肉及雞殼放入燒沸的水內；
9. 水再沸騰時蓋上鍋蓋，轉中小火煮2小時，按口味下鹽調味即成。

這個食譜的雜菜配搭可以按喜好增刪，最適合在整理冰箱收納時，將所有根菜類剩菜一爐共冶，重點是必須要加薑。

養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

「敦踵法」預防腦中風

■敦踵法 網上圖片

丁師傅腦溢血中風，癱瘓在床上。丁師傅是地盤的紮鐵工人，生得牛高馬大，身體健碩。40歲出頭，午餐每次都打孖（吃兩個人的分量），突然罹患中風，他身邊的酒肉朋友都驚恐不安，風聲鶴唳。

老陳與丁師傅交情甚篤，他第一時間通知我：「老丁中風在醫院搶救」。老陳去醫院探望丁師傅後，專程來找我，他擔心自己也會步丁師傅的後塵。

我開了些活血化瘀的藥給老陳，教了一招預防腦中風的簡單方法給老陳，叮囑他每天要堅持做，老陳一臉嚴肅地說：「我一定天天做，唔做中風我就死梗了！」

目前，心腦血管、中風等疾病患者數以億計，每12秒就有一個人因心腦血管疾病而倒下。治療心腦血管疾病最好的方法就是提早預防。

我教老陳的方法就是古人的「敦踵法」，非常簡單，就是踮起腳跟。

動作要領：身體立正，兩腳併攏，雙手放在身體兩側。慢慢踮起腳尖，用腳趾緊緊抓住地面，用雙腳的腳尖支撐起全身，然後放下腳跟，腳跟快接觸到地面時，腳尖用力，又將腳跟提上去，撐起全身，然後將重心從腳尖落到前腳掌，放鬆身體。最後，讓腳跟輕撞地面，引發柔和的震盪，沿兩腿上傳到上半身。

有800多年歷史的導引養生術「八段錦」，其最後一式「背後七踮百病消」的動作，也就是踮腳尖、撞腳跟。

這個動作就是通過撞腳跟的方式，刺激腎經系統，誘發全身震盪，柔和地按摩五臟六腑，從而起到消除百病的神奇功效。

踮腳尖時，雙側小腿後部肌肉每次收縮時擠壓出的血液量，大致相當於心臟脈搏排血量。不僅能使人的心率保持在每分鐘150次左右，讓血液供給心肌足夠的氧氣，有益心血管健康。

中醫認為凡中風皆是真陽衰損的陰盛陽虛症候，腦溢血就是「陰盛格陽」導致的陽氣上衝的症狀。刺激腳根不但可以刺激腦部氣血運行，還可以引浮陽下行，從膀胱經、腎經而下歸於足底。

踮腳運動還可以刺激頭腦，可以同時刺激膀胱經以及足三陰經，包括腎經、脾經、肝經，足三陰陽氣一足，宣通陽氣於上，讓更多的氣血上達頭面。

腎氣虛弱、腎陽不足之人，往往有怕冷畏寒、足跟冷痛、下肢浮腫等症狀，踮腳跟就可以補助腎氣，以促進腎氣的通陽氣化作用，且效果明顯。

踮腳能鍛煉小腿肌肉和腳踝，防止靜脈曲張，增強踝關節的穩定性。

踮腳尖可以避免損傷膝蓋，這對很多膝關節不好的老年人來說，是個不錯的鍛煉方法。

男性小便不暢，多見於前列腺肥大，前列腺炎等。刺激腳跟即是治療前列腺病的一個小訣竅。

踮腳是最遠端的肌肉控制和肌力訓練，最簡單最有效。為了你的大腦健康，預防腦中風，每天踮腳吧！

健康資訊

文、圖：新華社

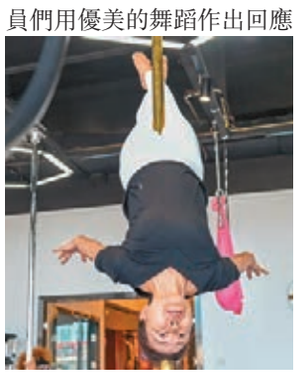
全民健身 樂享生活 鋼管舞運動舞出人生

■蔣志軍進行鋼管舞練習。

提起中國大媽，很多人就會想到成群結隊的廣場舞，在吉林省吉林市有一群大媽則不甘落俗，從廣場舞「跳」到了鋼管舞。團隊於2016年組建，現在共有八位成員，平均年齡64歲。「我們這群老姐妹從跳廣場舞就認識了，然後到民族舞，最後愛上鋼管舞！」

68歲的蔣志軍是這個花甲鋼管舞組合的領隊，她說：「鋼管舞是力與美的結合，是我們老年舞蹈運動的升級。」蔣志軍介紹，鋼管舞以柔美和力量著稱，難度很大。團隊成員們從最基礎的力量訓練開始，一點點完成高難度動作。

「誰說老太太不能追求時尚？誰說鋼管舞就是夜店表演？」對於社會上很多偏見，蔣志軍和團隊成員們用優美的舞蹈作出回應。團隊先後多次參加內地與海外舉辦的鋼管舞比賽，獲得多個老年組的冠軍，蔣志軍還被中國鋼管舞協會選為鋼管舞推廣大使。蔣志軍說：「希望有更多老年朋友加入鋼管舞運動中，展現屬於我們老年人的活力與自信。」



食得健康

文：Health

天然養顏明目 自製健康特飲

現代女性生活忙碌，長期於辦公室工作，休息時間不多，再加上經常寸步不離手機或電腦，難免令眼睛乾澀，容易疲勞出現毛病。最近，Young Living推出全新天然養顏明目飲品——寧夏紅，當中不但含有枸杞及超級水果的營養精華，還保留果肉、果皮和果實的營養，更特別加上藍莓、野櫻桃、石榴、梅子及葡萄籽萃取配方及4種含天然檸檬烯的純淨柑橘精油，讓你充滿活力、時刻保持最佳狀態。寧夏紅是市場上唯一一種將原粒寧夏枸杞和精油結合的營養飲料，讓你可隨時把產品加入日常的餐飲中。

寧夏紅蘊含具高抗氧功效的新鮮原粒寧夏枸杞，1份寧夏紅（1至2安士）就等於14克寧夏枸杞。根據《本草綱目》記載：「枸杞能使氣可充，血可補，主治目眩昏暗」，寧夏枸杞含豐富維他命A、維他命B及胡蘿蔔素等成分，是護眼明目的主要元素。而寧夏紅亦含有超級水果：藍莓、野櫻桃、石榴、梅子及葡萄籽萃取配方及4種含天然檸檬烯的純淨柑橘精油。這些超級水果有效對抗破壞肌膚細胞的自由基，具抗氧功效，讓肌膚更水潤有彈性，飽滿紅潤，回復光澤。

如想為生活來點新意思？不妨運用寧夏紅調製成喜愛的特飲，其純素配方，低糖低熱量，酸甜美味，適合關注血糖人士和素食人士放心飲用。例如，你可以嘗試自己調製寧夏紅夏日冰沙，做法很簡單，將所有材料（2杯無糖的米漿或豆漿、1杯急凍野莓、1個小蘋果、1杯冰塊、1/2杯寧夏紅、1/2杯原味乳酪、1/2杯蜜蜂/楓糖漿、1/2茶匙純香草精油、2至3滴檸檬精油調味料）放入攪拌器均勻混合後即成。

■寧夏枸杞

■自家調製寧夏紅夏日冰沙