

在炎熱的夏季，人體易出汗，汗液會帶走一部分鉀，容易使人犯困、疲乏、食慾不振。由於毛豆中鉀含量很高，如於夏天常吃，可幫助彌補因出汗過多而導致的鉀流失，從而緩解疲乏無力和食慾下降。毛豆也叫做萊用大豆，在日本被叫做枝豆，毛豆其實就是新鮮連着豆莢的黃豆，因為豆莢上面有毛，所以叫做毛豆，經過曬乾之後就是我們平常吃的黃豆了。所以，可以說，毛豆是炎熱夏日裡值得稱道的養生食品，今期就以此作為主食材，烹調多款養生菜。

文、圖：小松本太太

炎夏吃毛豆 緩疲乏促食慾

在夏天，相信大家經常在飯桌上看到毛豆，皆因它除有大豆營養價值以外，各種維生素、礦物質等的含量也很高。毛豆益處多多，其中富含的卵磷脂是孩子大腦發育必需的營養之一，是不錯的益智食品。加上，毛豆含豐富膳食纖維，可預防和緩解兒童便秘。

因為毛豆中富含鉀，可緩解夏季倦怠，適量地吃毛豆，可以緩解炎熱帶來的疲勞感，還能促進食慾，有開胃補充體力的效果。毛豆中富含植物性蛋白質，同時富含鈣鎂元素，鎂可以維護骨骼生長和神經肌肉的興奮性。毛豆中的鎂含量為每100克有70毫克，也遠遠高於其他鮮豆類。毛豆含豐富的維生素，其中維生素C的含量為每100克含有27毫克，位居鮮豆類蔬菜之首。毛豆還富含食物纖維。

毛豆每100克就有4克的食物纖維，可以有效幫助促進人體腸胃蠕動，促進消化改善



總食材

便秘；吃毛豆養生能降低患心臟病的風險，毛豆中的植物性蛋白質是由18種氨基酸組成的，每天食用定量的毛豆可以降低血液中的膽固醇以及壞膽固醇的水平，可以預防以及輔助治療肥胖、高血脂、動脈粥樣硬化以及冠心病等疾病。毛豆中還含有植酸以及低聚糖等保健成分，可以很好地保護腦血管，幫助降血壓和膽固醇，高血壓人們可以多吃毛豆。

大豆異黃酮的含量在毛豆中也非常豐富，這種物質被稱為天然植物雌激素，對皮膚膠原有保護作用，對女性養生有極大的好處，而且毛豆的鈣質可預防骨質疏鬆症，經常吃毛豆，使骨質密度上升。所以女性抗衰老多吃毛豆就沒錯。然而，毛豆因含大量嘌呤，容易加重腎臟代謝負擔，故尿酸高者、尿毒症患者、蛋白尿者應忌用。

毛豆

材料：
帶殼毛豆 300克
糖 1茶匙 水 800毫升
日式上湯包 8克
炭酸飲料（7喜/雪碧）200毫升

- 製法：
1. 帶殼毛豆放入大碗內，撒鹽適量，揉搓，再以清水沖洗；
 2. 將洗淨帶殼毛豆的首尾兩端約2毫米切掉，切妥的帶殼毛豆備用；
 3. 水注入鍋內燒沸、下糖，將備用帶殼毛豆放入焯煮3分鐘取出放入大碗內；
 4. 將日式上湯包剪開，瀝入大碗內與焯熱帶殼毛豆拌勻；
 5. 炭酸飲料注入大碗內浸漬焯熱帶殼毛豆20分鐘，隔出浸汁，盛盤即成。



這食譜的重點在焯毛豆的水內加糖，並用炭酸飲料冷卻浸漬毛豆，以保持毛豆的翠綠。

毛豆豆漿凍

材料：
去殼毛豆 10克
原味豆漿 400毫升
寒天粉 4克

鹹配料：
三文魚鬆 1茶匙
抹茶鹽 適量
橄欖油 1茶匙

甜配料：
黑糖 1茶匙
黃豆粉 1茶匙



- 製法：
1. 原味豆漿、寒天粉及毛豆放鍋內以中火加熱，注意攪拌至全部溶化；
 2. 將（1）用隔篩過濾，平均注入容器後，再將毛豆置入，放室溫約20分鐘至凝固；
 3. 分別將鹹配料及甜配料在凝固之豆漿凍上即成。

這食譜的設計靈感源於蒸水蛋，寒天粉即大菜粉，純植物的凝固材料，配合原味豆漿做出蒸蛋賣相，分別佐以鹹甜配料，室溫或凍食，口味俱佳。

毛豆雪菜炒芋絲

材料：
帶殼毛豆 300克 碎豬肉 100克
雪菜 100克 芋絲 200克
油 2湯匙 糖 1湯匙
醬油 1湯匙



- 製法：
1. 毛豆去殼備用；
 2. 雪菜及芋絲沖洗乾淨，切碎備用；
 3. 將切碎備用雪菜放入白鑊內鋪平以中火烘乾；（白鑊即是不用放油的鑊）
 4. 鑊底出現結焦（正常現象），炒烘至雪菜乾身取出放入大碗內；
 5. 將油、糖加入炒烘至乾身的雪菜內拌勻備用；
 6. 取一隻乾淨的鑊，加入碎豬肉爆炒至肉色轉白；
 7. 將備用雪菜、去殼毛豆加入鑊內與碎豬肉一同爆炒；
 8. 將備用芋絲加入、灑上醬油翻炒至均勻即成。

毛豆雪菜是上海人家中的常備菜，爽口開胃，可以搭配粥麵飯。

滋補藥膳豬手鍋

一向以來，火鍋總給人一種不健康的感覺，但其實只要是湯底採取健康的材料，就可以吃火鍋都吃得健康，正如剛於上個月才於尖沙咀開張的霸王川莊，首次推出的養生火鍋，把火鍋最根本的湯底以近半百種不同的四川香料藥材調配成獨特的味道，加上多個小時的熬製，湯味濃郁。

當中尤其是藥膳豬手鍋，從鍋的名稱來看，湯底使用藥膳食材，相當健康。大廚以老雞、鮮赤肉、鮮豬骨、龍尾骨、雞腳、豬鮮骨架，大火煲8

小時的超級濃湯，加入豬手及藥材如枸杞、紅棗、當歸頭、黃芪、沙參、黨參等，再煲數小時，超多骨膠原。可搭配玉米、響鈴、凍豆腐、蔬菜拼盤等，也可以配龍蝦、生蠔、帶子等，喜歡吃牛肉也行。

在湯底中，當歸頭及黨參都是四川出產，當歸頭擅長補血，具有補血、活血、調經止痛、潤腸通便等功效，常用於氣血虧虛引起的頭痛、面色無華、頭暈目眩等症。當歸尾擅長破



藥膳豬手鍋

■養生火鍋，把火鍋最根本的湯底以近半百種不同的四川香料藥材調配成獨特的味道，加上多個小時的熬製。



血，有活血化癥的功效，常用於治療經閉不通、筋骨疼痛、手腳麻木及瘀血積滯腫痛等症。全當歸綜合了當歸頭、當歸身的補血之功和當歸尾的破血之功，即可補血，又可活血。而黨參味甘，性平，有補中益氣、

止渴、健脾益肺，養血生津，用於脾肺氣虛，食少倦怠，咳嗽虛喘，氣血不足，面色萎黃，心悸氣短，津傷口渴，內熱消渴。懶言短氣、四肢無力，食慾不佳、氣虛、氣津兩虛及血虛萎黃等症。

文、圖：兩文



香港註冊中醫師 楊沃林

靈疏梳療

我去香港書展中國木器雕刻藝術家王愛美大師的攤位探班，王大師最擅長用木來雕荷葉，作品栩栩如生，堪稱中國木雕荷葉第一人。我在王大師的攤位上，看到了一隻形狀特別的五齒梳，用它來梳理頭部經絡穴位，非常好用、得心應手。我為此梳起名為「靈疏」（靈活疏通經絡）。



當晚我從書展直接去了另外一個飯局聚會。進餐期間，有血壓的老溫突然暈倒，我用剛拿到的靈疏為老溫點壓穴位、疏通經絡，老溫甦醒了。

靈疏是中國木器雕刻藝術家王愛美大師，將梳子、刮痧板、按摩棒等工具結合，創造發明的一種新型梳療工具；造型美觀別致，使用舒適應手。

「梳療」並非一個新鮮詞彙，梳頭保健歷史悠久，源遠流長。自古以來，梳頭就為養生學家所推崇，將日常梳頭、梳拭當作自我保健之法和養生的重要手段。

梳療療法乃中醫傳統療法，歷代醫學典籍中多有記載。

南北朝時著名醫學家陶弘景曰：「頭當數櫛、血流不滯、髮根常堅」；俗話說「頭梳百遍，病少一半」。梳療不僅可以刺激頭部穴位，提神醒腦、提高記憶力、讓人耳聰目明，還能夠防脫固髮，讓人保持一頭濃密烏黑的頭髮。

梳療並不是簡單的隨便梳頭髮，是要點壓、刺激頭部的經絡穴位。

靈疏是特殊的木梳，溫潤而不掛髮；能加速頭皮血液循環，增強免疫力；清涼涼血，鎮痛止癢，防止靜電，不脫髮，祛屑護髮，舒筋活血，安神健腦，促進頭髮生長等獨特的保健作用。

靈疏梳療能有效刺激頭部穴位，具有鼓舞正氣、疏通經絡、活血祛瘀等作用。

高血壓患者長期梳療，刺激頭頂的穴位，能降低血壓，還能消除頭痛等頭部疾病，使人頭腦清醒、精神煥發、思維敏捷。

對於因為工作壓力而導致頭痛的人群可以用梳療來緩解。因為梳療可刺激頭部的穴位，緩解血管痙攣，這樣就達到緩解頭痛的功效。

梳療能滿足頭皮血氣需求。頭皮血液堵塞則血氣需求減少，容易導致毛髮枯黃，想要改善這種現象，則要經常梳療，因為梳療刺激頭部從而通過神經反射促進血液循環，達到滿足頭皮毛髮供給血氣的功效，頭髮自然就生長得好。

每天清晨用靈疏梳療按摩，疏通頭面三陽經，使人精神煥發，氣足神定；晚上用靈疏梳療按摩頭部，使人放鬆一天的緊張和疲勞情緒。

用靈疏梳心，方向是從上到下，從左到右，能防治心臟血管病。

只要持之以恆地梳療，就會感到頭清目明，精力充沛，睡眠良好，白髮變黑，食慾增加。由此可見，勤梳療的確是一種保養人體精、氣、神的最簡單經濟的長壽保健方法。

靈疏梳子相當於一塊刮痧板加點壓按摩棒，在人身上的穴位和經絡進行刮痧和點穴，不僅可以治病，還能達到防病養生的功效。一把靈疏梳子，梳走百種疾病！

均衡飲食 保持年輕最重要

愛美是人的天性，很多女士甚至不惜一擲千金去幫助對抗衰老，令皮膚維持在彈滑美白階段，造就各式各樣的抗衰老護膚產品和療程油然而生。醫學科研顧問Dr. Vincent Giampapa 本身為一位著名的國際整形外科醫生，希望應用科學和幹細胞理論於日常肌膚護理，讓肌膚減少皺紋，回復年輕狀態。



Dr. Vincent Giampapa

Dr. Giampapa 認為，衰老是一種自然的過程，當身體的防衛和修復機制發生缺陷後，損傷就會不斷累積，從而引起衰老的發生。導致皮膚細胞修復機制受損有很多原因，如長期受紫外線照射、吸煙、飲酒、睡眠不足等，都會令皮膚出現老化現象，如皮膚變薄、乾紋、細紋、缺水等，而其中較少人會留意到的，卻是最主要的問題，就是幹細胞數量下降。

重新定義年輕，關鍵在維持健康細胞和DNA。從科學上，大家習慣使用時間軸的概念將生命分階段，並以此定義幾歲為青少年、成年人，何時可以退休、幾歲進入老年期等，身體機能會隨著時間開始倒退，而這就「歲月的定論」。事實上，我們不能阻止身體的生理時鐘衰老轉動，但卻可以以嶄新的觀念與習慣決定它的速度與穩健程度。

Dr. Giampapa 表示，根據科學界多年的研究成果顯示，人之所以會衰老、肌膚失去光澤彈性，主要是體內產生過多的自由基。人體內的自由基有兩個來源，第一是來自環境，如環境污染、吸煙酗酒、壓力等，都會直接導致人體內產生過多的自由基。第二是來自體內細胞新陳代謝過程產生的自由基，心理壓力和不良生活習慣，如長期曝曬紫外線、抽煙、酗酒等均會影響細胞和其組成的健康。「均衡的飲食對於保持年輕來說是很重要的，例如糖分對身體來說是不良的，是導致衰老的一種元素，因此只能適量攝取。」他說。

加上，「這個新的觀點，改變我們對於生命的看法；衰老不是歲月的痕跡，而是細胞中細胞核、DNA、端粒等受損老化所產生的結果。因此，如果長期忽略身體發出的警號，就像是毫無限制地從自己的『健康存摺』中提款，直到最後把健康提取一空。所以，如果我們想要活得年輕，即要立刻存取『抗老本錢』，達到全方位的抗衰老。」

文、圖：胡茜